

Mervi Lehtola ja Saija Rintala

**Kasvisruokien suunnittelu ravintola Kaariniin:
asiakastyytyväisyys ja kannattavuus**

Opinnäytetyö

Syksy 2012

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Mervi Lehtola & Saija Rintala

Työn nimi: Kasvisruokien suunnittelu ravintola Kaariniin: asiakastyytyväisyys ja kannattavuus

Ohjaaja: Kirta Nieminen

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 44

Liitteiden lukumäärä: 6

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kaksi toimivaa kasvisruokamenukokonaisuutta ravintola Kaariniin. Työssä haluttiin kartoittaa ravintola Kaarinin asiakkaiden tyytyväisyyttä kasvisruokaa koskien. Työssä tutkittiin myös kasvisruoan kannattavuutta. Työn toteutusosiossa pyrittiin tuottamaan laadukasta ja monipuolista kasvisruokaa asiakkaille.

Kasvisruokamenujen rakentaminen aloitettiin reseptien suunnittelulla ja testauksella. Testausvaiheessa annokset valokuvattiin toteutusta varten. Reseptit muokattiin toimiviksi ja optimoitiin JAMIX ruoka -ohjelman avulla. Resepteistä luotiin laadukkaat menukokonaisuudet, jotka toteutettiin kasvisruokalounaina yhteistyössä ensimmäisen ja toisen vuosikurssin restonomiopiskelijoiden kanssa.

Opinnäytetyön puitteissa järjestettiin kaksi kasvisruokalounasta ravintola Kaarinis-
sa. Kasvisruoan tasoa tutkittiin asiakaspalautteen avulla. Ensimmäinen lounas järjestettiin 11.10.2012 ja asiakaspalautteeseen vastasi 11 asiakasta. Toinen lounas järjestettiin 12.10.2012 ja palautteeseen vastasi 16 asiakasta. Asiakastyytyväisyyskyselystä selvisi, että ravintola Kaarinin kasvisruokien laatu ennen kehittämistyötä oli huonoa tai kohtalaista. Kehittämistyön jälkeen laatu arvioitiin enimmäkseen joko hyväksi tai erittäin hyväksi.

Kasvisruoan kannattavuutta tarkasteltiin ateriakohtaisten katetuottolaskelmien avulla. Työn tuloksena saatiin selville, että järkevästi koostettu kasvisruoka on kannattavuudeltaan vähintään samantasoista kuin sekaravinto.

Konkreettisena tuloksena toimeksiantajalle luotiin kaksi kolmen ruokalajin menukokonaisuutta sekä optimoitu kuvallinen reseptiikka katetuottolaskelmineen. Reseptiikka luovutetaan ravintola Kaarinin käyttöön ja sitä voidaan hyödyntää jatkossa lounaiden kasvisvaihtoehtoja suunniteltaessa.

Avainsanat: kasvisravinto, ravintolat, lounaat, laatu, kannattavuus, asiakastyytyväisyys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management

Degree programme: Hospitality Management

Authors: Mervi Lehtola and Saija Rintala

Title of thesis: Planning of vegetarian foods to restaurant Kaarin: customer satisfaction and profitability

Supervisor: Kirta Nieminen

Year: 2012

Number of pages: 44

Number of appendices: 6

The main objective of the thesis was to develop two functional vegetarian menus for the restaurant Kaarin in the school of Hospitality Management in Kauhajoki. Other objectives were to investigate the customer satisfaction in relation with vegetarian diets at the restaurant Kaarin and profitability of vegetarian food. The goal of the production phase was to offer high quality and versatile vegetarian food to the customers.

The building of the vegetarian menus began with planning the recipes and testing them. Portions were photographed in the testing phase for the execution. Recipes were processed functional and they were optimized with the JAMIX ruoka – program. High quality menus were created from the recipes and they were carried out as vegetarian lunches in co-operation with the second grade hospitality management students.

Within the limits of the thesis two vegetarian lunches were served at the restaurant Kaarin. The quality of the vegetarian food was analyzed based on the customer feedback. The first lunch was served on 11th October 2012 and eleven customers gave feedback of the lunch. The second lunch was served on 12th October 2012 and sixteen customers gave feedback. Results of the customer feedback showed that the quality of the vegetarian food at the restaurant Kaarin was either poor or moderate before the development work. After the development work the quality of the vegetarian food was considered mostly good or very good.

The profitability of the vegetarian food was investigated with the contribution margin calculations. The results showed that a reasonably composed vegetarian diet is at least as profitable as the mixed diet.

Two menus with three dishes each and the optimized recipes with photographs and contribution margin calculations were created as a concrete result for the client. Recipes are given to the restaurant Kaarin for further use. They can be used in the planning of vegetarian menus in future.

Keywords: vegetarian diet, restaurants, lunches, quality, profitability, customer satisfaction

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 JOHDATUS KASVISSYÖNTIIN	8
2.1 Kasvissyöntiin vaikuttavia tekijöitä	9
2.2 Kasvisruokavaliotyypit ja ravitsemuksellisesti oikeanlaisen kasvisruokavalion koostaminen.....	10
2.3 Kasvissyönnin terveys- ja ympäristövaikutuksia	14
3 KASVISRUOKAVALIOT OSANA RAVINTOLAPALVELUITA.....	17
3.1 Kasvisruokavalioiden asiakaslähtöinen suunnittelu.....	17
3.2 Kasvisruokavalioiden laatu ja asiakastyytyväisyys.....	17
3.3 Kasvisruokavalioiden toteuttaminen ammattikeittiöissä	18
3.4 Kasvisruoan kannattavuus	19
4 KASVISRUOKARESEPTIEN SUUNNITTELU RAVINTOLA KAARINIIN.....	22
4.1 Tutkimuksen tavoite ja ongelmat.....	22
4.2 Tutkimusmenetelmät.....	22
4.3 Ravintola Kaarinin toiminta-ajatus.....	23
4.4 Kasvisruokareseptien suunnittelu.....	24
5 ASIAKASTYYTYVÄISYYDEN JA KANNATTAVUUDEN TUTKIMUSTULOKSET	29
5.1 Ensimmäisen kasvislounaan asiakaspalaute	30
5.2 Toisen kasvislounaan asiakaspalaute.....	32
5.3 Asiakaspalautteen tulosten arviointi	37
5.4 Kasvislounaiden katelaskelmat ja kannattavuuden arviointi.....	38
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	40

LÄHTEET	43
LIITTEET	45

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Lakto-ovovegetaarinen ruokaympyrä	12
Kuvio 2. Vegaanin ruokapyramidi	13
Kuvio 3. Työn vaiheita kuvaava prosessikaavio.....	25
Kuvio 4. Kasvisruoan laatu ravintola Kaarinissa	27
Kuvio 5. Alkuruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (1.toteutus)	28
Kuvio 6. Pääruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (1.toteutus).....	29
Kuvio 7. Jälkiruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (1.toteutus).....	30
Kuvio 8. Alkuruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (2.toteutus)	31
Kuvio 9. Pääruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (2.toteutus).....	32
Kuvio 10. Jälkiruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (2.toteutus).....	33
Kuvio 11. Ruokien laadun keskiarvo 1. toteutuskerralla.....	34
Kuvio 12. Ruokien laadun keskiarvo 2. toteutuskerralla.....	35
Taulukko 1. Erilaiset kasvisruokavaliot	10
Taulukko 2. Arviot eri ruoka-aineiden ilmastovaikutuksista.....	16

1 JOHDANTO

Työn tarkoituksena on suunnitella kokonaisuudessaan toimiva ja monipuolinen kasvisruokamenu sekä reseptit teemapäiville ravintola Kaariniin. Ravintola Kaarin toimii Seinäjoen ammattikorkeakoulun liiketoiminnan ravitsemisalan toimipisteen opetusravintolana. Opetusravintolalle laaditaan optimoitu reseptiikka toteutuspäiville toimeksiantajan toiveiden mukaan.

Rajakankaan ja Tainion (1999, 8-9) mukaan joukkoruokailussa on otettava huomioon useita muita seikkoja ruoan ravitsemuksellisuuden lisäksi. Ruoanvalmistuksessa tulee huomioida makumieltymykset, kustannukset, ammatillinen osaaminen sekä ruuanvalmistukseen käytettävä aika. Usein edellä mainitut tekijät rajoittavat jonkin verran sitä, minkälaista kasvisruokaa on mahdollista tarjota. Nämä seikat pyritään ottamaan huomioon reseptiikkaa suunniteltaessa. Laatu ja sen huomioiminen on myös yksi tärkeä asia suunnitteluvaiheessa.

Työssä käsitellään yleisesti kasvisruokaa sekä reseptiikan suunnittelua ammatti-keittiöille. Työn toteutuksen aikana saaduilla asiakaspalautteilla on suuri merkitys ravintola Kaarinille ja niiden avulla pystytään tarpeen tullen kehittämään kasvisruokaa kokonaisuudessaan lisää. Kasvisruokaresepteillä pyritään saamaan aikaan uusia näkökulmia kasvisruokaa koskien. Immosen ym. (2009, 55) mukaan kasvisruokien suunnittelussa ja valmistuksessa tulee noudattaa aina samaa laatutasoa kuin perusruokienkin valmistuksessa. Kasvisruokia valmistettaessa raaka-aineita voi ja kannattaa yhdistellä rohkeasti ja samalla tarjota asiakkaille uusia makuelämyksiä.

Työn tuloksissa tarkastellaan asiakaspalautetta ja teemapäivien reseptiikan onnistuneisuutta asiakkaiden näkökulmasta. Työssä tarkastellaan myös kasvisruoan kannattavuutta. Työn lopussa on liitteenä optimoitu reseptiikka (liite 1, liite 2), joka annetaan myös toimeksiantajalle. Reseptiikkaa voidaan hyödyntää jatkossa esimerkiksi ravintola Kaarinin lounaiden sekä iltaravintoloiden kasvisruokavaihtoehtoina. Työ haluttiin rajata toimeksiantajan pyynnöstä kasvisruokalounaiden toteutuksiin, reseptiikan suunnitteluun sekä kannattavuuslaskelmiin.

2 JOHDATUS KASVISSYÖNTIIN

Arkeologisista löydöksistä voidaan päätellä, että esi-isämme jopa 70 miljoonaa vuotta sitten käyttivät pääasiassa kasvisravintoa. Nykykasvissyönnin juuret löytyvät Aasiasta, jossa se liittyy olennaisesti eri uskontoihin. Kristinuskon leviäminen keski-ajalla on kuitenkin osaltaan heikentänyt kasvissyönnin asemaa. 1500-luvulla viljanviljely lisääntyi merkittävästi, ja samalla lihan merkitys väheni. Leipä alkoi korvata lihaa tavallisissa kaupunkilaisperheissä. (Gould & Voutilainen 2009, 22-27.)

Kasvissyöjien tarkkaa määrää maapallolla ei tiedetä. Vuonna 2007 Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan yli 16-vuotiaista 5 prosenttia oli kasvisyöjiä. (Gould & Voutilainen 2009, 28.) Suomessakaan tarkkaa kasvissyöjien määrää ei tiedetä, mutta arviolta määrä on sama kuin Iso-Britanniassa (Rajakangas & Tainio 1999, 39). Maapallon köyhillä alueilla elää runsaasti ihmisiä, joilla ruokavalio koostuu pääasiassa kasviksista. Kasvissyönnin syyt näillä alueilla eivät aina ole tietoisia valintoja, vaan niihin vaikuttavat esimerkiksi lihan korkea hinta ja saataavuus. Länsimäinen lihansyöntikulttuuri, jossa lihaa syödään joka aterialla runsaasti, poikkeaa muista kulttuureista, joissa tällaista tapaa noudattavat vain erittäin varakkaat ihmiset. (Gould & Voutilainen 2009, 29.)

Kasvissyönti levisi Suomeen 1800-luvun lopussa. Ruotsin tapaan Suomeen perustettiin kasvissyöntiyhdistys vuonna 1908. Kasvissyönnin tärkeimmät syyt tuona aikana olivat terveydellisiä. 1960-luvulla eettiset syyt kasvissyöntiin lisääntyivät. Suomessa on toiminut 1900-luvun alkupuolella useita kasvisravintoloita, sekä vegetaarisia lepokoteja. Kasvissyönti lisääntyi 1990-luvun alussa runsaasti, siihen liittyi voimakkaan eläinoikeusaatteen lisäksi huoli ympäristön tilasta, sekä epätasavaroista niin globaalisti kuin yhteiskunnallisestikin. (Gould & Voutilainen 2009, 30-32.)

2.1 Kasvissyöntiin vaikuttavia tekijöitä

Kasvisruokavaliot ovat yleistyneet nopeasti viime vuosina ja samalla myös kiinnostus niitä kohtaan kasvaa. Kasvisruokavalion koostaminen vaatii sekä tietoa, että taitoa. On tärkeää ymmärtää kasvisruokavalioiden koostamisen perusteet, jotta voidaan taata välttämättömien ravintoaineiden saanti. (Uski 2001, 5.)

Kasvisruokavalion noudattamiseen on monia eri syitä. Niitä saattavat olla esimerkiksi uskonnolliset, terveydelliset, ekologiset, eettiset tai taloudelliset tekijät. Lähi-aikoina kasvissyönti on myös noussut yhdeksi ruokatrendeistä ja kasvisruokavaliota saatetaan noudattaa myös ilman sen kummempia perusteluja. (Uski 2001, 6.)

Useille päätös noudattaa kasvisruokavaliota perustuu puhtaasti terveydellisiin seikkoihin. Kasvisruokaan liitetty käsitys sen terveysvaikuteista johtuu sen keveydestä ja vähärasvaisuudesta. Ruokavalion rajoittaminen saattaa kuitenkin lisätä riskiä ravitsemuksellisiin puutteisiin. Kasvisruokavalion tuomat terveydelliset edut saavutetaankin vain jos ruokavalio on koostettu täysipainoisesti. (Rajakangas & Tainio 1999, 8-9.)

Eettisistä syistä kasvisruokavaliota noudattavat pitävät lihan, munien ja maidon tuotantoa kyseenalaisena. Nykyaikainen massatuotanto esineellistää eläimet ja niiden kohtelu on usein melko brutaalia. Karjanhoito on muuttunut lihan ja maidon tuotannoksi. (Heinänen 2001, 7-8.)

Kasvisruoka käsitetään myös ekologiseksi vaihtoehdoksi. Lihantuotantoon verrattuna kasvintuotanto elättää arviolta seitsemänkertaisen väestömäärän. Lihantuotanto aiheuttaa merkittäviä hiilidioksidipäästöjä ja näin kiihdyttää kasvihuoneilmiötä. Karjankasvatus myös lisää eroosiota ja autioitumista. (Heinänen 2001, 8-9.)

2.2 Kasvisruokavaliotyypit ja ravitsemuksellisesti oikeanlaisen kasvisruokavalion koostaminen

Kasvisruokavaliota ei voi määritellä vain yhdellä tietyllä tavalla, sillä ruokavaliot vaihtelevat suuresti niiden noudattajan ideologian ja mieltymyksien mukaan. Kasvisruokavaliot jaetaan useampaan eri ryhmään sen mukaan mitä raaka-aineita ne sisältävät. (Uski 2001, 9.) Seuraavassa taulukossa (Taulukko 1) eritellään kasvisruokavaliot niiden sisältämien elintarvikkeiden mukaan.

Taulukko 1. Erilaiset kasvisruokavaliot (Ravitsemus [viitattu 14.11.2012]).

Kasvisruokavalio	Mitä elintarvikkeita ruokavalio sisältää?
Vegaani	ainoastaan kasvikunnan tuotteita
Laktovegetaarinen	kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita
Lakto-ovovegetaarinen	kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa
Pescovegetaarinen	kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa
Pollovegetaarinen	kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa, siipikarjanlihaa
Semivegetaarinen	kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa, siipikarjanlihaa

Äärimmäisin kasvissyönnin muoto on **vegaaninen ruokavalio**, jossa ei käytetä mitään eläinperäisiä tuotteita. Liha, kala, kananmuna, maitotuotteet, liivate, hunaja ja eläinperäiset lisäaineet eivät kuulu vegaanin ruokavalioon. Vegaanisuus näkyy myös muissa arjen valinnoissa, kuten vaateostoksissa ja kosmetiikassa, sillä vegaanit välttävät myös nahkaa ja villaa sekä eläimillä testattuja tuotteita. Vegaanisuus onkin elämäntapa jota pyritään noudattamaan kaikilla elämän eri osa-alueilla. (Rajakangas & Tainio 1999, 8-9.)

Laktovegetarisessa ruokavaliossa käytetään kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita. Laktovegetaarinen ruokavalio on yleisimmin noudatettu kasvisruokavalio, lähinnä sen helpon koostamisen vuoksi. **Lakto-ovovegetarisessa ruokavaliossa** on maitotuotteiden lisäksi myös kananmunaa. (Sundqvist 2003, 17.)

Edellä mainittujen lisäksi on muitakin kasvisruokavalioita, jotka sisältävät joitakin eläinkunnan tuotteita. **Pescovegetaristi** syö myös kalaa ja **pollovegetaristi** myös

siipikarjaa. Henkilöä, joka välttää ainoastaan punaisen lihan syömistä, eli syö sekä kalaa, että kanaa, kutsutaan **semivegetaristiksi**. (Uski 2001, 9.)

Kasvisruokavalion koostaminen

Suomalaisten ravitsemussuosituksien mukaan ihmisen energiansaannin tulisi jakautua päivässä seuraavasti: 55-60% hiilihydraatteja, 10-15% proteiineja ja 30 % rasvaa. Laktovegetaarinen ruokavalio ja lakto-ovovegetaarinen ruokavalio on helppo koostaa ravitsemussuositukset täyttäen. Myös vegaaniruokavalio voidaan oikeaoppisesti koostaa vastaamaan suomalaisia ravitsemussuosituksia. Kehittyneissä maissa suurin ravitsemusongelma on liiallinen energiansaanti, joka johtaa yleensä liikalihavuuteen. Vegaaniruokavaliossa ongelma voi taas olla päinvastainen, jos kasvikunnan tuotteita ei syödä energiantarvetta vastaavia määriä. (Rajakangas & Tainio 1999, 15.)

Kasvisravinnossa suurin osa hiilihydraateista tulee viljoista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Ne sisältävät myös erilaisia kuituja ja suojaravintoaineita. Kasvisruokailijat saavat kuitua suositusten mukaisesti, joskus jopa 60 grammaa, suositusten ollessa 25–35 grammaa. Kuidun saannille ei ole kuitenkaan asetettu ylärajaa. Kasvissyönnissä rasvan saanti voi olla niukkaa tai liian runsasta. Rasvan saanti riippuu lähinnä ruoan valmistuksessa käytettävistä tuotteista. (Rajakangas & Tainio 1999, 16.)

Lakto-ovovegetarisessa ruokavaliossa (Kuvio 1) kalan ja lihan proteiini korvataan pavuilla, linsseillä, herneillä, soijavalmisteilla, maitovalmisteilla, kananmunalla, sienillä ja siemenillä. Tämän sarakkeen ruoka-aineita tulee vaihdella ja käyttää monipuolisesti, jotta proteiineista saadaan mahdollisimman paljon erilaisia aminohappoja. (Ravitsemus [viitattu 16.10.2012].)

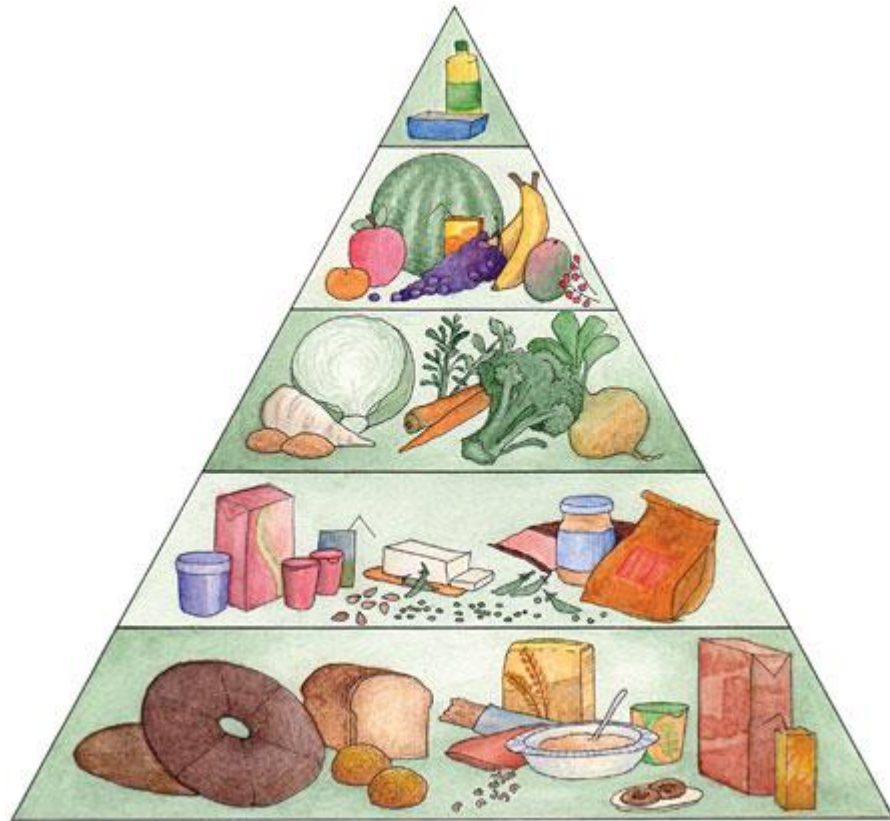
Lakto-ovovegetarisen ruokaympyrän suurin palkki sisältää kasviksia ja vihanneksia. Näitä tulisikin käyttää monipuolisesti jokaisella aterialla, joko raakoina tai kypsennettyinä. Toiseksi suurimman palkin muodostavat viljatuotteet, joiden tulisi olla mahdollisimman usein täysviljatuotteita, koska niistä saatavien energian, kuidun ja

proteiinin määrä on tavallisiin viljatuotteisiin nähden moninkertainen. (Ravitsemus [viitattu 16.10.2012].)



Kuvio 1. Lakto-ovovegetaarinen ruokaympyrä (Ravitsemus [viitattu 16.10.2012]).

Vegaanisen ruokavalion (Kuvio 2) pohjana ovat viljatuotteet, jälleen täysjyväviljaa suosien. Ruokapyramidin toisella tasolla ovat palkokasvit, pähkinät ja siemenet, sekä soijatuotteet. Toiselle tasolle sijoittuvat myös muut eläinkunnan tuotteita korvaavat ruoka-aineet, kuten kaura- tai soijamaidot. Seuraavilla tasoilla ovat kasvikset, vihannekset, marjat ja hedelmät. Pyramidin huipulla ovat kasvirasvat. (Kasvis-syöntiä aloittelijoille – ja vähän konkareillekin [viitattu 16.10.2012].)



Kuvio 2. Vegaanin ruokapyramidi (Kasvissyöntiä aloittelijoille – ja vähän konkareillekin [viitattu 16.10.2012]).

Laktovegetaarista ruokavaliota noudattavat saattavat käyttää liian runsaasti juustoa ja kermaa, ja tällöin rasvan osuus energiasta kasvaa helposti liian suureksi. Täysin kasvikunnantuotteista koostuvassa ruokavaliossa tätä huolta ei ole, mutta silloin täytyy kiinnittää erityistä huomiota kasviöljyjen määrään. Sekaravinnon syöjillä proteiinin saanti ruokavaliosta on usein tarvetta suurempaa. Liiallinen proteiinin määrä elimistössä muuttuu rasvaksi ja aiheuttaa liikalihavuutta sekä sydän- ja verisuonisairauksia. (Heinänen 2001, 17.) Laktovegetaarista ruokavaliota noudattavien on lähes mahdotonta kärsiä proteiinin puutteesta, mutta huonosti koostettu vegaaniruokavalio voi aiheuttaa energian ja proteiinin puutostilan (Rajakangas & Tainio 1999, 18–22).

2.3 Kasvissyönnin terveys- ja ympäristövaikutuksia

Kasvissyönnin on yleistynyt nykyaikana todella paljon ja siitä on tullut monelle uusi elämäntapa, vaikka toisaalta sitä kohtaan on myös paljon ennakkoluuloja. Kasvisruokavalio on oikealla tavalla toteutettuna monipuolinen ja terveellinen. (Heinänen 2001, 15.) Kasvissyöjät haluavat ottaa kantaa eläinten oloihin ja tehotuotantoon tai sitten he eivät vain yksinkertaisesti pidä lihasta. Yhä useammilla syy siirtyä kasvisruokavalioon liittyy sen terveydellisiin vaikutuksiin, sillä kasvissyönnin vähentää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin. (Kasvissyönnin, [viitattu 20.9.2012]).

Yleensä kasvisruokavaliota noudattava tai sitä harkitseva perehtyy hyvin monipuolisen ja riittävien ravintoaineiden sisältävän ruokavalion koostamiseen. Suurin osa kasvissyöjistä tuntee olonsa kasvisruokavalion vuoksi fyysisesti paremmaksi kuin lihaa sisältävällä ravinnolla. On jopa väitetty, että kasvissyöjä tarvitsee normaalia vähemmän unta. Kasvissyöjillä ylipaino-ongelmia on harvemmin kuin sekaruoan syöjillä, sillä kasvisravinto on usein kevyempi kuin lihaa sisältävä ruoka. Tästä johtuen ylipainoon rinnastettavat sairaudet, kuten aikuistyyppinen diabetes ja kohonnut verenpaine, ovat kasvissyöjillä harvinaisempia. (Virtanen 2006, 107.) Kasvisruokavaliota noudattavilla on myös pienempi riski altistua eläintautien aiheuttamille vaaroille, kuten hullun lehmän taudille. Useita sekaravinnon syöjiä huolestaa kala- ja lihatuotteiden sisältämät päästöt, kuten dioksiinipitoisuudet, mutta kasvisruokavaliota noudattavan ei tarvitse huolehtia näistä päästöistä. (Gould & Voutilainen 2009, 59–61.) Kasvisruokavalio sisältää sekaravintoa vähemmän raskasmetalleja ja muita ympäristömyrkkyjä (Sundqvist 2003, 16).

Kasvisruokavalio sisältää huomattavasti enemmän terveydelle edullisia tekijöitä kuin sekaruokavalio; pääosin kasviksista, marjoista ja hedelmistä koostuva ruokavalio sisältää runsaasti foolihappoa, kuituja, antioksidantteja sekä flavonoideja. Ruokavalion runsas kuitupitoisuus parantaa suolen toimintaa ja vaikuttaa positiivisesti veren sokeripitoisuuteen. Ravinnon kuitupitoisuuden on myös arveltu vaikuttavan kasvissyöjien pienentyneeseen riskiin sairastua paksusuolensyöpään. Myös hormoniperäisten rinta-, kohtu- ja eturauhassyöpien riski kasvissyöjillä on pienen-

tynyt. Tämä liittyy sekä ravinnon runsaaseen kuitupitoisuuteen, että kasvisruokailijoiden käyttämiin maitohappobakteereita sisältäviin elintarvikkeisiin. Maitohappobakteerit edistävät ylimääräisen estrogeenin poistumista elimistöstä. Myös osteoporoosin riski on kasvissyöjillä pienentynyt. Runsaasti eläinvalkuaista sisältävä ravinto lisää luuston kalsiumkatoa. (Virtanen 2006, 107–108.)

Vaikka kasvikunnantuotteet sisältävät runsaasti hyödyllisiä ravintoaineita, kuten antioksidantteja ja ravintokuitua, niin kasvisruokavalion terveysvaikutuksia ei voida selittää yksittäisten aineiden avulla. Tärkeintä kasvisruokavalion toteutuksessa on, että päivän ruoka-annokset koostetaan järkevästi. (Gould & Voutilainen 2009, 252–253.) Siirryttäessä kasvispainotteiseen ruokavalioon kasviperäisten ruokien määrää lisätään, mutta samalla tulee vähentää eläinperäisten ruokien määrää, jotta energian saanti pysyisi suositusten mukaisella tasolla. Kasvissyöntiin vaikuttavat syyt (esim. terveydelliset tai eettiset) muokkaavat ruokavaliota ja elintapoja, joten kasvisruokavaliota noudattavien henkilöiden ravitsemustilaa ei voida tutkia yksittäisten ryhmien perusteella. (Rauma, [viitattu 11.2012].)

Kasvisten tuottaminen vaatii vain kymmenesosan siitä energiasta, mikä kuluu lihan tuottamiseen, joten kasvisruokavalion noudattaminen säästää myös maapalloa. Myös kasvihuonekaasupäästöt ovat paljon pienemmät kasvisten viljelyssä verrattuna lihan tuotantoon, koska energiakulutus on vähäisempää. Jopa kuluttajavirasto suosii kasvisruokailua, sillä ruoan tuottaminen nykyaikana väestölle kuormittaa yhä enemmän ja enemmän ympäristöä. (Kasvissyönti, [viitattu 20.9.2012].)

Lihantuotantoon eli karjan rehuksi käytetään 60 prosenttia maailman viljasadoista ja 90 prosenttia soijasadoista. Nämä sadot olisivat sinällään valmiita käytettäväksi ihmisravinnoksi. Yhden hehtaarin soijapellosta riittäisi ravintoa 61 ihmiselle, kun taas jatkokäytettynä eläinvalkuaisten tuottamiseen ravintoa riittää vain kahdelle ihmiselle. Karjan ylilaiduntaminen johtaa maaperän eroosioon ja tehoviljelyyn käytetyt lannoitteet rehevöittävät vesistöjä. (Virtanen 2006, 16.)

Seuraavassa taulukossa (Taulukko 2) esitetään eri ruoka-aineiden ilmastovaikutus kasvihuonekaasupäästöinä.

Taulukko 2. Arviot eri ruoka-aineiden ilmastovaikutuksista (Grönroos, Nissinen, Salo, 2010).

Ruoka-aine	Ilmastovaikutus kg CO₂-ekv/kg
Naudanliha	15
Juusto	13
Sika	5
Broileri	4
Tomaatti, kurkku (kasvihuone talvella)	5
Riisi	5
Kasviöljy	3
Kananmuna	2,5
Kala	1,5
Ruisleipä	1,3
Sokeri	1,1
Kuiva papu	0,7
Marjat, vihannekset, peruna	0,2

Verrattaessa lihojen ilmastokuormitusta, huomataan, että broilerin liha on vähiten kuormittavaa ja naudanliha taas eniten. Naudanlihan hiilidioksidipäästöt lihakiloa kohden ovat 15 kiloa kun taas esimerkiksi kasviproteiineista kuivan pavun päästöt ovat vain 0,7 kiloa. Matalimmat hiilidioksidipäästöt syntyvät marjojen, vihannesten ja perunan tuottamisesta.

3 KASVISRUOKAVALIOT OSANA RAVINTOLAPALVELUITA

3.1 Kasvisruokavalioiden asiakaslähtöinen suunnittelu

Ateriasuunnittelun tulee aina perustua asiakkaan tarpeita tukemaan. Erityisruokavaliota noudattavilla henkilöillä on erityistarpeita, joiden mukaan ateria on suunniteltava, useissa tapauksissa erityistarpeita voi samalla henkilöllä olla enemmänkin kuin yksi. Erityisruokavaliota noudattavat henkilöt toivovat usein hienovaraista suhdatautumista ruokavalion erityistarpeisiin, eivätkä halua erottua muista ruokailijoista. (Immonen, Laaksonen, Lattu, Reunasalo, Sinisalo & Välimäki 2009, 9.)

Erityisruokavaliot on hyvä ottaa huomioon jo ruokalistoja ja ruokaohjeita suunniteltaessa. Perusruokalistasta kannattaa suunnitella mahdollisimman helposti erityisruokavalioiden tarpeisiin mukautuva ja muokattavissa oleva runko. Asiakaspalvelua voidaan nopeuttaa ja ravintolan työmäärää vähentää valitsemalla ruokalistalle jo valmiita vaihtoehtoja erityisruokavaliota tukemaan. Kasvisruokavaliota noudattavan henkilön valinnanvara valmiista lista-annoksista on usein melko suppea, joten ravintolan tulee myös valmistautua listan ulkopuolelta tilattaviin annoksiin. (Immonen ym. 2009, 10.)

3.2 Kasvisruokavalioiden laatu ja asiakastyytyväisyys

Asiakkaan näkemys korostuu ruokatuotteen laadusta puhuttaessa. Laadullisuus täyttyy, jos tuote vastaa asiakkaan odotuksia ja tarpeita. Asiakkaan näkemyksiä voivat muokata kokemukset sekä yksilölliset laatuodotukset. (Liikala 1996, 33-35.)

Kasvisruokavalioita suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota erilaisiin laatusuomerkoihin, tärkeimpinä aistinvaraiset seikat, kuten ruoan ulkonäkö, maku, lämpötila, tuoksu ja rakenne. Nämä vaikuttavat oleellisesti asiakastyytyväisyyteen ja ruoan nautittavuuteen. (Immonen ym. 2009, 14.)

Kasvisruokien suunnittelussa valmistuksessa noudatetaan samaa laatutasoa kuin perusruokienkin valmistuksessa. Kasvisruokavaliota noudattavat henkilöt ovat usein tietoisia ravitsemuksesta ja raaka-aineiden mahdollisuuksista, joten he osaavat vaatia kasvisaterioiltaan paljon. Kasvisruokia valmistettaessa raaka-aineita voi ja kannattaa yhdistellä rohkeasti ja näin tarjota asiakkaille uusia makuelämyksiä. (Immonen ym. 2009, 55.)

3.3 Kasvisruokavalioiden toteuttaminen ammattikeittiöissä

Kasvisruokavaliota ei voida toteuttaa pelkästään jättämällä ravinnosta eläinperäiset tuotteet pois, vaan niiden puuttuminen tulee korvata muilla ruoka-aineilla. (Ravitsemus [viitattu 20.9.2012].) Kasvisruoka-annokset voivat olla perusruoka-annoksia suurempia annoskooltaan, sillä näin taataan riittävä energian ja proteiinin saanti. (Immonen ym. 2009, 57.)

Ravitsemuksellisesti hyvin koostetun kasvisruokavalion osatekijöitä ovat tasapainoisuus, monipuolisuus, nautittavuus ja kohtuus. Nämä toteutuvat kun ravinnon toteuttamisessa otetaan huomioon ruoka-aineiden ravintoainetiheys, ruuan maku ja ulkonäkö, raaka-aineiden vaihtelevuus sekä ravinnon energiamäärä. (Rajakangas & Tainio 1999, 9.)

Joukkoruokailussa on otettava huomioon useita muita seikkoja ruoan ravitsemuksellisuuden lisäksi. Ruoanvalmistuksessa tulee huomioida makumieltymykset, kustannukset, ammatillinen osaaminen sekä ruuanvalmistukseen käytettävä aika. Usein edellä mainitut tekijät rajoittavat jonkin verran sitä, minkälaista kasvisruokaa on mahdollista tarjota. (Rajakangas & Tainio 1999, 8-9.)

Jotta voidaan minimoida rajoittavat tekijät ja tarjota asiakkaille mahdollisimman monipuolista ja maistuvaa kasvisruokaa, tulee kiinnittää huomiota varastointiin, suunnitteluun, työn jaksottamiseen sekä soveltuvien reseptien käyttämiseen (Jäntti 2001, 10).

Huomioon otettavin seikka kasvisruokaa tarjottaessa on keittiöhenkilökunnan, niin työntekijöiden kuin työnantajankin, oikeanlainen asennoituminen. Työnantajan vas-

tuulla on varata riittävästi työvoimaa ja aikaa, jotta henkilökunta ei kuormitu liikaa. Molempien osapuolien on myös tärkeää ymmärtää, että asia vaatii paneutumista. Työnantajan onkin mahdollisuuksien mukaan tarjottava henkilökunnalle tilaisuuksia laajentaa tietämystään ja osaamistaan esimerkiksi erilaisten koulutustilaisuuksien avulla. (Jännti 2001, 29.)

Kasvisruokia valmistettaessa tulee pyrkiä säilyttämään kasvien ominaismaut. Valmistusmenetelmiksi valitaan hellävaraiset kypsennystavat, kuten höyrystys, kevyt paistaminen tai yhdistelmäunin käyttö. Hellävarainen kypsennys säilyttää paitsi kasvien aromit, se myös pitää värit ja rakenteen raikkaana ja miellyttävänä. Kasvisruoka mielletään usein terveelliseksi ja kevyeksi vaihtoehdoksi, tämän vuoksi rasvan ja suolan määrää tulee tarkkailla. Suolan sijasta voidaan maustamiseen käyttää erilaisia tuoreita tai kuivattuja yrttejä. (Immonen ym. 2009 58.)

Laadukkaan ruoanvalmistuksen perustana ammattikeittiössä on optimoitu reseptiikka. Kun ruokaohje on optimoitu se vastaa keittiöhenkilökunnan määrää ja työtaitoa sekä asiakkaan odotuksia. Optimoinnin avulla pystytään varmistamaan se, että resepti soveltuu keittiöön myös kustannuksien osalta. Reseptin optimointi aloitetaan ruokaohjeen valinnalla. Tämän jälkeen resepti joko suurennetaan tai pienennetään ruokailijamäärän ja annoskoon mukaisesti. Jotta ruokaohjeella saavutetaan halutut laatuksiteerit, tulee sitä testata tarpeeksi monta kertaa. Testausvaiheessa kirjataan tarkasti ylös kaikki reseptiin tehtävät muutokset. Kun resepti on halutunlainen, se kirjoitetaan puhtaaksi. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 125–126.)

3.4 Kasvisruoan kannattavuus

Ravintola-alalla yksittäisen annoksen myyntikatetuotto lasketaan yleensä yksinkertaisesti periaatteella myyntikatetuotto = tuotot - kustannukset. Annoksen myyntihinnasta vähennetään myynnin arvonlisävero, jolloin saadaan selville veroton myyntihinta. Verottomasta myyntihinnasta vähennetään arvonlisäveroton raaka-ainehinta, jolloin saadaan selville annoksen myyntikatetuotto. Myyntikateprosentti

pystytään laskemaan annokselle jakamalla myyntikatetuotto annoksen verottomalla myyntihinnalla ja kertomalla se sadalla (%). (Nieminen 2001, 69.)

Kustannukset jaetaan kahteen eri ryhmää jotka ovat kiinteät kustannukset sekä muuttuvat kustannukset. Kiinteät kustannukset eivät muutu myyntimäärän mukaan. Kiinteitä kustannuksia voivat olla esimerkiksi tilavuokrat ja puhtaanapito- ja kunnossapitokustannukset. Muuttuvat kustannukset riippuvat myynnin määrästä. Näitä ovat muun muassa tarvike- ja raaka-ainekustannukset. (Mäki & Virtala 2003, 51.)

Ravintolan toiminnan kannattavuutta mitataan katetuottolaskelmilla. Katetuotto saadaan selville vähentämällä tuottojen määrästä muuttuvien kustannusten määrä. Ratkaisevinta katetuoton kannalta on se, että myyntituottojen tulee olla suuremmat kuin muuttuvat kustannukset. Jos näin ei ole, yrityksen toiminta on tappiollista. Tappiollisen ja tuottavan yritystoiminnan lisäksi voidaan puhua niin sanotusta kriittisen pisteen katetuotosta. Kriittisessä pisteessä yritys ei tee voittoa, mutta ei myöskään tappiota, katetuotto riittää kiinteiden kustannusten kattamiseen. Yritykselle ei siis synny minkäänlaista tulosta. (Mäki & Virtala 2003, 52.)

Alusta asti käsin tehdyn ruuan tarjoaminen ravintoloissa on vähentynyt nopeasti kustannussyistä johtuen. Tuotteita ja raaka-aineita hankitaan yhä enenevässä määrin esikäsiteltyinä ja -kypsennettyinä. Keittiön toimintaa voidaan muuttaa tuottavammaksi vähentämällä työaikaa ja käsin tehdyn työn määrää. Henkilöstökulut ovat yksi suurimpia kustannuseriä ravintola-alalla. Ajan tasalla oleva keittiötekniologia nopeuttaa työn tekoa ja vähentää työvaiheita. (Mäki & Virtala 2003, 56–58.)

Kustannuksia pystytään vähentämään tehokkaasti hyvällä suunnittelulla, ennakoinnilla ja oikeanlaisella varastoinnilla. Suunnitelmallisuuden avulla pystytään hyödyntämään vuodenajan mukaisia tuotteita. Oikeanlainen varastointi ehkäisee tuotteiden ennen aikaista pilaantumista ja ennakoinnin avulla voidaan välttää turhaa hävikkiä sekä säästää aikaa ja työtä. (Jäntti 2001, 22.)

Åback (2005, 40) vertasi tutkimuksessaan kasvisruokalistan raaka-ainekustannuksia perusruokalistan raaka-ainekustannuksiin. Kustannusyhteenvetossa selvisi, että kasvisruokalistan raaka-ainekustannukset annosta kohti olivat

0,14 euroa edullisemmat kuin sekaruoan kustannukset. Myös Hoffrèn (2004, 50) totesi tutkimuksessaan, että kasvisruoka tulee raaka-aineiltaan 0,24 euroa edullisemmaksi annosta kohden, verrattaessa sekaruokaan. Tutkimus osoitti myös, että asiakkaat olisivat valmiita maksamaan kasvisruoasta saman hinnan kuin sekaruoasta. Kasvisruoan kannattavuuteen pystytään vaikuttamaan raaka-ainevalinnoilla. Annoksen kustannuksia pystytään laskemaan suosimalla edullisia raaka-aineita kuten perunaa, juureksia, papuja ja hedelmiä. (Johansson 2001, 22–23.)

4 KASVISRUOKARESEPTIEN SUUNNITTELU RAVINTOLA KAARINIIN

4.1 Tutkimuksen tavoite ja ongelmat

Tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena on selvittää ongelmat koskien kasvisruoan laatua ja kannattavuutta ravintola Kaarinissa. Tavoitteena on myös kehittää kasvisruokamenuja parempaan suuntaan. Toimeksiantajalle halutaan antaa uusia näkökulmia kasvisruoan valmistamiseen ja erityisruokavalioiden huomioon ottamiseen. Tavoitteena on selvittää asiakkaiden tyytyväisyyttä koskien lounaiden aistittavaa laatua sekä kasvisruokien liiketaloudellista kannattavuutta.

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutetaan kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käyttämällä. Tutkimuksen alkuvaiheessa kehitetään reseptiikkaa ja suunnitellaan kasvisaterioita ravintola Kaarinissa järjestettävälle kasvislounaspäiville. Kasvisruokateemaan päädyttiin toimeksiantajan ehdotuksesta, sekä oman mielenkiinnon vuoksi. Aluksi kehitetään kolme eri kolmen ruokalajin menua, jotka testataan. Kolmesta menusta valitaan kaksi parasta, ja näiden reseptiikan kehitystä jatketaan.

Tutkimuksen perusjoukon muodostavat ravintola Kaarinin kasvisruokalounaalle osallistuvat asiakkaat ja otoksen kyselyyn vastaavat asiakkaat. Tutkimusaineisto kerätään molempina toteutuspäivinä asiakastyytyväisyyskyselylomakkeiden (liite 6) avulla ravintola Kaarinin asiakkailta. Ravintola Kaarinin kasvisruoan aistinvaraista laatua koskevien tutkimusongelmien selvittämiseksi tehdään asiakastyytyväisyyskyselylomake, johon lounasasiakkaat vastaavat ruokailun jälkeen. Asiakaspalautteen avulla halutaan saada mielipiteitä koskien ruokien ulkonäköä ja makua. Tietoa halutaan myös yleisesti ravintola Kaarinin kasvisruoan laadusta, mikäli asiakkaat ovat sitä aiemmin tilanneet.

Asiakkaita pyydetään vastaamaan kirjallisesti asiakastyytyväisyyskyselyyn. Palautelomakkeissa kysytään ensin yleistä tietoa; onko asiakas ruokaillut aiemmin ravintola Kaarinissa, onko hän tilannut kasvisruokavaihtoehtoa aiemmin, ja jos on, niin mitä mieltä hän on ollut ruoan laadusta. Sen jälkeen kysytään yksityiskohtaisesti mielipide alkuruoan, pääruoan ja jälkiruoan ulkonäöstä sekä mausta. Lopuksi kysytään asiakkaan mielipide yleisesti kasvislounaan toteutuksesta; onko se heidän mielestään onnistunut vai epäonnistunut. Palautelomakkeessa on myös vapaa sana -kohta, ja tähän asiakkaat saavat kirjoittaa omia mielipiteitään kasvislounaasta.

Kysymyksiä asiakaspalautelomakkeessa on yhteensä kahdeksan, joista valmiita vastausvaihtoehtoja eli strukturoituja kysymyksiä on kuusi ja avoimia kysymyksiä kaksi.

4.3 Ravintola Kaarinin toiminta-ajatus

Ravintola Kaarin on Seinäjoen ammattikorkeakoulun liiketoiminnan ravitsemisalan toimipisteessä toimiva opetusravintola. Pääsääntöisesti ravintola palvelee talon henkilökuntaa sekä opiskelijoita, mutta silloin tällöin myös ulkopuolisia asiakkaita. (Ravintola Kaarinin johtamisen opetusmateriaali, [viitattu 12.10.2012].)

Ravintola Kaarin tarjoaa lounaspalveluja keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin. Torstain lounaspalveluihin tuo epäsäännöllisyyttä syksyllä ja talvella järjestettävät teemaillalliset. Teemailloissa asiakaskunta koostuu pääosin talon ulkopuolisista asiakkaista ja ravintola toimii tilausravintola periaatteella. (Ravintola Kaarinin johtamisen opetusmateriaali, [viitattu 12.10.2012].)

Ravintolassa on 40 asiakaspaikkaa ja siellä on A-oikeudet. Ravintolassa tarjoilusta ja ruuan valmistuksesta vastaavat ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat. Toisen vuosikurssin opiskelijat toimivat ravintolassa esimiestehtävissä ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita ohjaten. (Ravintola Kaarinin johtamisen opetusmateriaali, [viitattu 12.10.2012].)

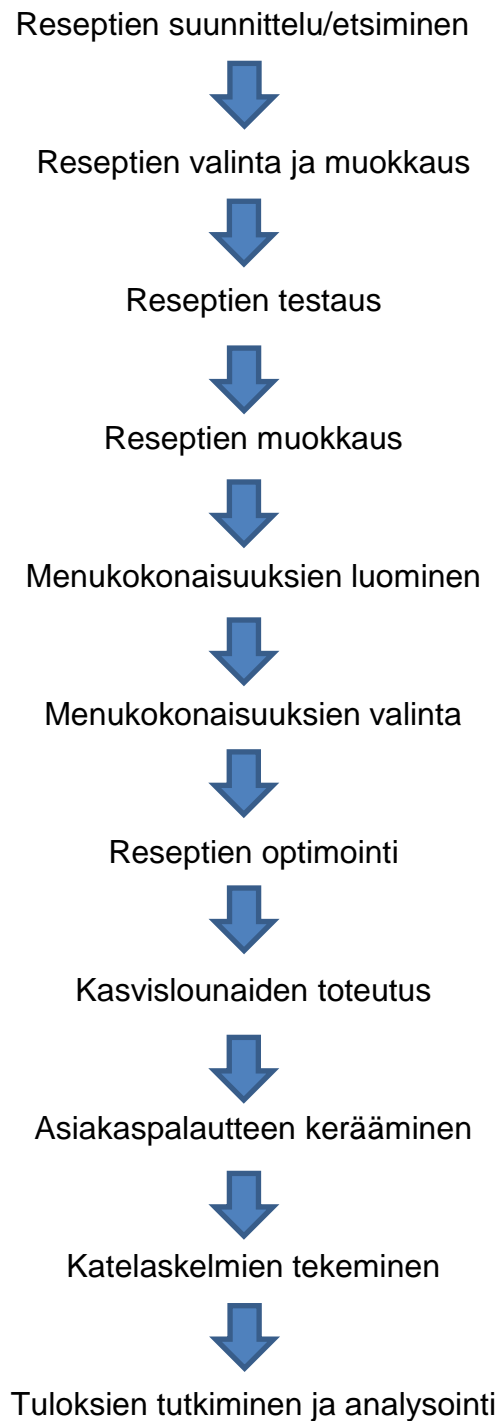
Ravintola Kaarinissa pyritään panostamaan asiakkaiden viihtyvyyteen, asiakaspalvelun laatuun sekä ruoan korkeaan aistittavaan ja hygieeniseen laatuun. Asiakkaiden viihtyvyys taataan miellyttävällä ruokailuympäristöllä, ystävällisellä palvelulla sekä tasokkaalla ruualla. (Ravintola Kaarinin johtamisen opetusmateriaali, [viitattu 12.10.2012].)

Ravintola Kaarinin ensisijainen tavoite ei ole tuottaa voittoa, vaan luoda ruokaelämyksiä sekä antaa opiskelijoille tärkeitä eväitä ravintolapalveluiden tuottamiseen ja johtamiseen (Ravintola Kaarinin johtamisen opetusmateriaali, [viitattu 12.10.2012].)

Sekä lounaalla, että iltaravintolassa asiakkaalle tarjotaan kolmen ruokalajin menu, josta asiakas saa pääruuaksi valita joko kasvis-, kala- tai lihavaihtoehdon. Poikkeuksena tähän kuitenkin voi olla teeman rajaamat kokonaisuudet. Yhteneväistä ruokafilosofiaa ravintola Kaarinissa ei varsinaisesti ole, sillä menukokonaisuudet ovat aina tekijänsä näköiset. (Ravintola Kaarinin johtamisen opetusmateriaali, [viitattu 12.10.2012].)

4.4 Kasvisruokareseptien suunnittelu

Reseptien suunnittelu aloitettiin tutkimalla kasviskeittokirjoja sekä reseptimateriaalia internetistä. Aineistoa on nykyään saatavilla runsaasti ja reseptien kirjo on suuri. Ravintola Kaarinin asiakaskunnasta suurin osa on sekaravinnon syöjiä, joten resepteistä haluttiin tehdä mahdollisimman helposti lähestyttäviä, jotta asiaan perehtymättömien on helpompi hahmottaa mitä annos sisältää. Kuitenkin haluttiin ottaa myös huomioon mahdolliset kasvisruokailijat jatkoa ajatellen, joten kasvisruokien suunnittelussa haluttiin yhdistellä makuja ja käyttää uusia raaka-aineita. Immosen ym. (2009, 55) mukaan kasvisruokailijat ovat usein tietoisia raaka-aineiden monista käyttömahdollisuuksista ja osaavat vaatia aterialtaan paljon. Tarkoituksena on luoda asiakkaalle uusia kokemuksia kasvisruoan parissa, sekä mahdollisesti muuttaa ennakkoluuloja ja suhtautumista kasvisruokaan. Kasvisruokareseptien suunnittelu ja työn eri vaiheet on kuvattu edellä prosessikaaviona (Kuvio 3).



Kuvio 3. Työn vaiheita kuvaava prosessikaavio

Suunnitteluvaiheessa valittiin reseptit kolmeen eri menukokonaisuuteen, jotka koostuvat alku-, pää- ja jälkiruoosta. Kasvisruokaohjeet eivät synny pelkästään jättämällä eläinperäiset tuotteet pois, vaan ne täytyy korvata vastaavilla kasvisproteiineilla (Ravitsemus [viitattu 14.11.2012]). Reseptien valinnassa ja suunnittelussa

otettiin huomioon kasvisproteiinin sisältyminen annoksiin. **Reseptien valintaan** vaikuttivat raaka-aineet, valmistusaika, monipuolisuus sekä laatu. Raaka-aineiden ja valmistusmenetelmien valinnassa otettiin myös huomioon taloudelliset seikat. Resepteihin ja annoksiin haluttiin tuoda uusia makuja, värejä ja koostumuksia.

Kun reseptit kolmea menukokonaisuutta varten oli valittu, **reseptit testattiin** ravintola Kaarinin keittiössä, jotta käytettävät laitteet ja olosuhteet olisivat samat kuin toteutuksessa. Ravintolaruokaa tarjottaessa reseptien valintaan vaikuttavat muun muassa keittiöhenkilökunnan osaamistaso sekä käytettävissä oleva aika (Rajakangas & Tainio 1999, 8-9). Tämä pidettiin mielessä reseptien testausvaiheessa tarkkailemalla kunkin ruokalajin valmistukseen käytettyä aikaa. Testausvaiheessa resepteihin kirjattiin mahdolliset muutokset koskien valmistustapoja tai raaka-ainemääriä. Tämä on reseptin optimoinnin kannalta tärkeä vaihe. Jotta ruokaohjeella saavutetaan halutut laatukriteerit, tulee sitä testata tarpeeksi monta kertaa. Kun resepti on halutunlainen, se kirjoitetaan puhtaaksi. (Lampi ym. 2009, 125–126.) Testausvaiheessa pystyttiin resepteistä karsimaan pois ne, jotka eivät täytäneet laatukriteerejä joko maun tai ulkonäön osalta. Valmiit annokset valokuvattiin reseptejä varten. **Reseptit muokattiin** testausvaiheessa tulleiden muutosten mukaisesti.

Testausvaiheessa pystyttiin tarkastelemaan ruokien visuaalista yhteensopivuutta, joka helpotti **menukokonaisuuksien luomista**. Menukokonaisuuteen haluttiin luoda erilaisia makuja, värejä ja koostumuksia. Nämä kaikki ovat osatekijöitä hyvin koostetussa kasvisruokavaliossa. (Rajakangas & Tainio 1999, 9.)

Ensimmäisen kasvislounaan **menuun** (liite 4) **valittiin** alkuruoaksi karpalo-halloumi- couscous -salaatti (liite 1), pääruoaksi pähkinäkuorrutettu tofu, sitruuna-oregano perunat sekä bearnaisekastike (liite 1) ja jälkiruoaksi suklaamousse mariannevaahdolla (liite 1). Alku- ja jälkiruoka pystytään valmistamaan heti päivän alussa annostelua vaille valmiiksi, jonka jälkeen voidaan keskittyä pääruoan komponenttien valmistamiseen. Näin pystytään jaksottamaan työskentelyä sekä tehostamaan ajan käyttöä. Jäntin (2001, 10) mukaan työn jaksottamiseen ja suunnitteluun tulee kiinnittää huomiota, jotta asiakkaille voidaan tarjota mahdollisimman monipuolista ja maistuvaa kasvisruokaa.

Toisen kasvislounaan **menuun** (liite 5) **valittiin** alkuruoaksi maissikeitto chilillä ja limellä sekä munakoisosipsejä (liite 2) tai vaihtoehtoisesti avokado-pähkinäsalaatti ja vuohenjuustotoast (liite 2), pääruoaksi karamellisoitua sipulia ja latva-artisokkaa sekä palsternakkaa punaviinikastikkeella (liite 2) ja jälkiruoaksi kirsikkaista juustokakkua lakritsikastikkeella (liite 2). Alkuruokavaihtoehtoja on kaksi sen takia, että asiakkaalle haluttiin luoda vaihtoehtoja ja jotta keittiöllä riittäisi työtä kaikille. Keittiön työmäärää vähensi se, että jälkiruoka täytyi valmistaa edellisenä päivänä, jotta sen koostumus olisi halutunlainen.

Toteutukseen valitut **reseptit optimoitiin** JAMIX ruoka -ohjelmalla. Lammin ym. (2009, 125–126) mukaan optimoitu reseptiikka on ammattikeittiössä laadukkaan ruuanvalmistuksen perusta. JAMIX ruoka -ohjelman avulla saatiin tietoon myös ravintoarvot sekä kustannukset, joiden avulla pystyttiin tarkastelemaan kasvisruoan kannattavuutta. Reseptien soveltuminen keittiöön kustannuksien osalta pystytään varmistamaan ruokaohjeiden optimoinnilla (Lampi ym. 2009, 125-126).

Työn puitteissa **toteutettiin kaksi kasvislounasta**. Kasvislounasta tarjottiin ravintola Kaarinissa. Lounaat toteutettiin yhdessä ensimmäisen ja toisen vuosikurssin restonomiopiskelijoiden kanssa. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat olivat toteuttamassa lounaita käytännössä, valmistamalla ruokia asiakkaille tilauksesta sekä tarjoilemalla heille. Toisen vuosikurssin restonomiopiskelijat olivat johtamassa heitä keittiöllä.

Toisen vuosikurssin restonomiopiskelijat suunnittelivat menukokonaisuuksien pohjalta työnjaon keittiölle. Kasvislounaiden toteutuksessa optimoidut kasvisruokareseptit jaettiin ensimmäisen vuosikurssin restonomiopiskelijoille ja he toteuttivat lounaat toisen vuosikurssin restonomiopiskelijoiden johdolla. Toteutuspäivien alussa käytiin reseptit läpi johtajien ja tuottajien kanssa sekä kerrottiin, että toteutuksessa on kyse opinnäytetyön toteutusosiesta. Tässä vaiheessa painotettiin tarkkaa tutustumista reseptiikkaan, jotta ruoat vastaisivat laadultaan mahdollisimman paljon testausvaiheen tuotoksia ja asiakkaat saisivat korkeatasoista ja maistuvaa kasvisruokaa.

Päävastuu ruoan valmistamisesta ja tarjoilemisesta oli ensimmäisen ja toisen vuosikurssin restonomiopiskelijoilla, mutta heidän työskentelyään keittiöllä tarkkailtiin ja tarvittaessa jatko-ohjeistettiin.

Osa asiakkaista oli varannut pöydän etukäteen, suurin osa pöydistä täyttyi kuitenkin vasta ravintolan avattua ovet. Tarjoilijat ohjeistettiin pyytämään jokaista asiakasta vastaamaan asiakaspalautekyselyyn. Lounaan jälkeen **asiakaspalautteet kerättiin** talteen tuloksien analysointia varten. Palautteita tarkasteltiin myös toteutukseen osallistuneiden restonomiopiskelijoiden kanssa, jotta he saivat käsityksen lounaiden onnistumisesta.

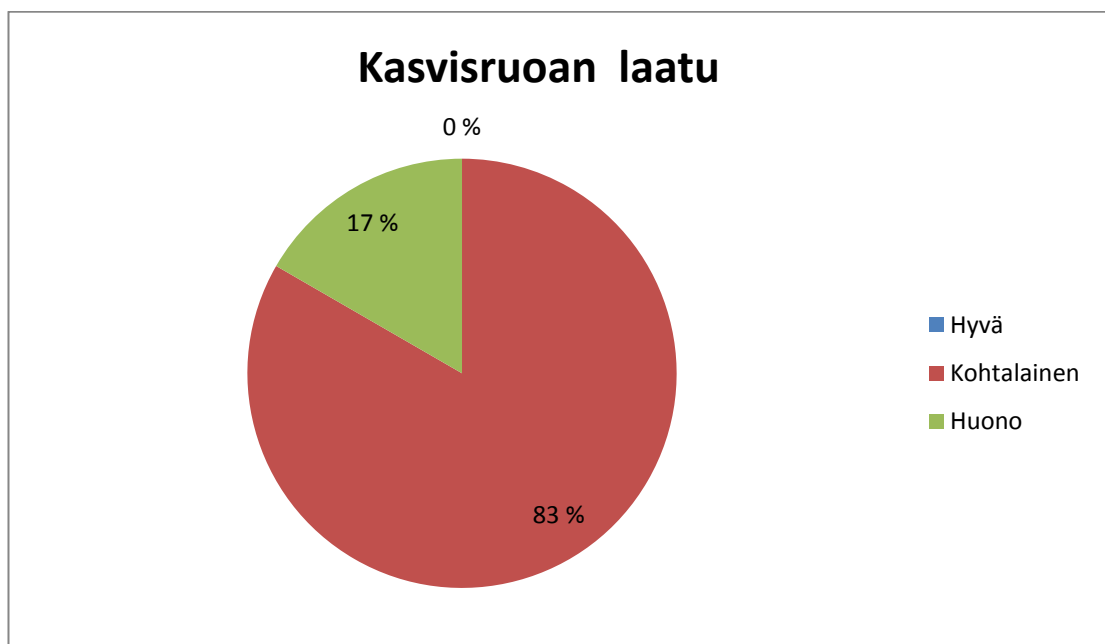
Ensimmäinen toteutuskerta pidettiin torstaina 11.10.2012. Tällöin kasvisruokateemalounaalle osallistui 15 henkilöä. Toinen toteutuskerta järjestettiin perjantaina 12.10.2012 ja lounaalle osallistui 23 henkilöä.

Optimoitujen reseptien ja JAMIX ruoka – ohjelman avulla pystyttiin laskemaan annoskohtaiset **katelaskelmat** molempien menukokonaisuuksien osalta.

5 ASIAKASTYYTYVÄISYYDEN JA KANNATTAVUUDEN TUTKIMUSTULOKSET

Ensimmäiseltä lounaalta asiakaspalautetta saatiin 11 henkilöltä. Toiselta lounaalta asiakaspalautetta saatiin 16 henkilöltä. Yhteensä asiakaspalautteen vastaajista 25 henkilöä oli ruokaillut aiemmin ravintola Kaarinissa. Vain kaksi vastaajaa ei ollut käyttänyt aiemmin ravintola Kaarinin palveluita.

Kasvislounaiden asiakkaista kuusi henkilöä (n=6) oli tilannut ravintola Kaarinista aiemmin kasvisruokaa. 21 asiakasta ei ollut aiemmin tilannut kasvisruokavaihtoehtoa. Asiakastyytyväisyyskyselyssä aiemmin kasvisruokaa ravintola Kaarinissa syöneitä pyydettiin arvioimaan sen laatua (Kuvio 4).



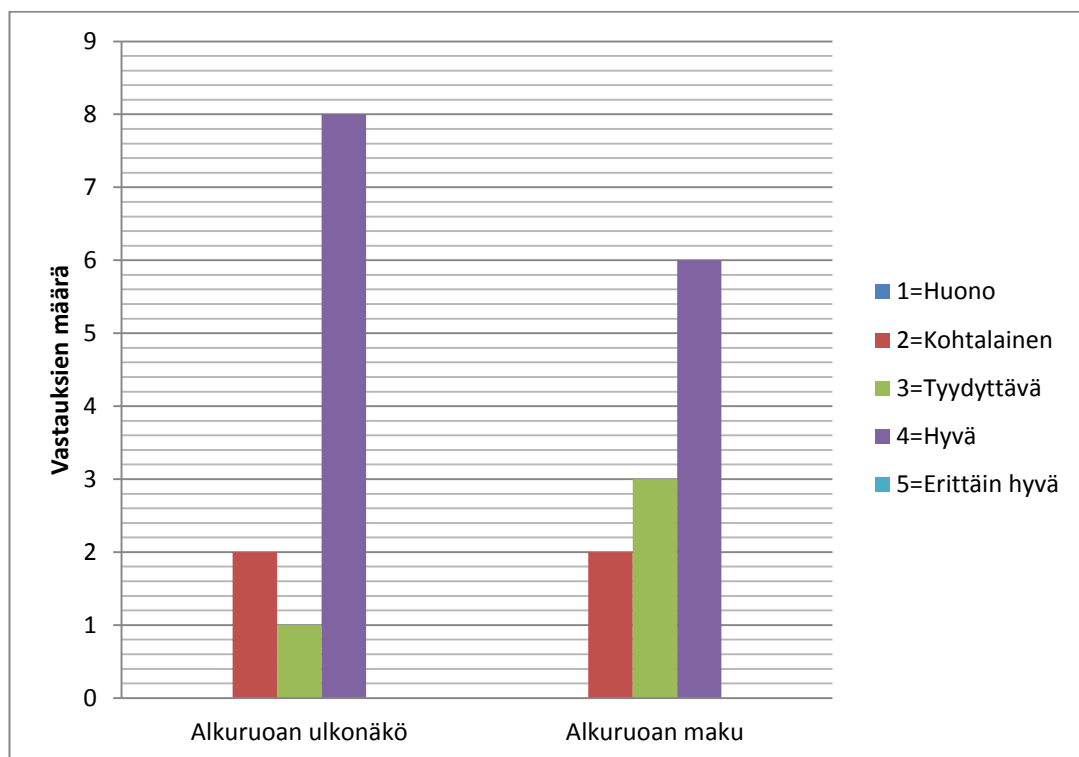
Kuvio 4. Kasvisruoan laatu ravintola Kaarinissa (n=6)

Suurin osa niistä henkilöistä, jotka olivat tilanneet kasvisruokaa aiemmin ravintola Kaarinista, pitivät ruoan laatua kohtalaisena. Kukaan vastaajista ei pitänyt aiemmin Kaarinissa syömäänsä kasvisruoan laatua hyvänä.

5.1 Ensimmäisen kasvislounaan asiakaspalaute

Ensimmäisen toteutuskerran asiakaspalautteessa kysyttiin ruokailijoiden mielipidettä ruokien ulkonäöstä sekä mausta. Vastausvaihtoehtoina olivat numerot 1-5 (1=huono, 2=kohtalainen, 3=tyydyttävä, 4=hyvä, 5=erittäin hyvä).

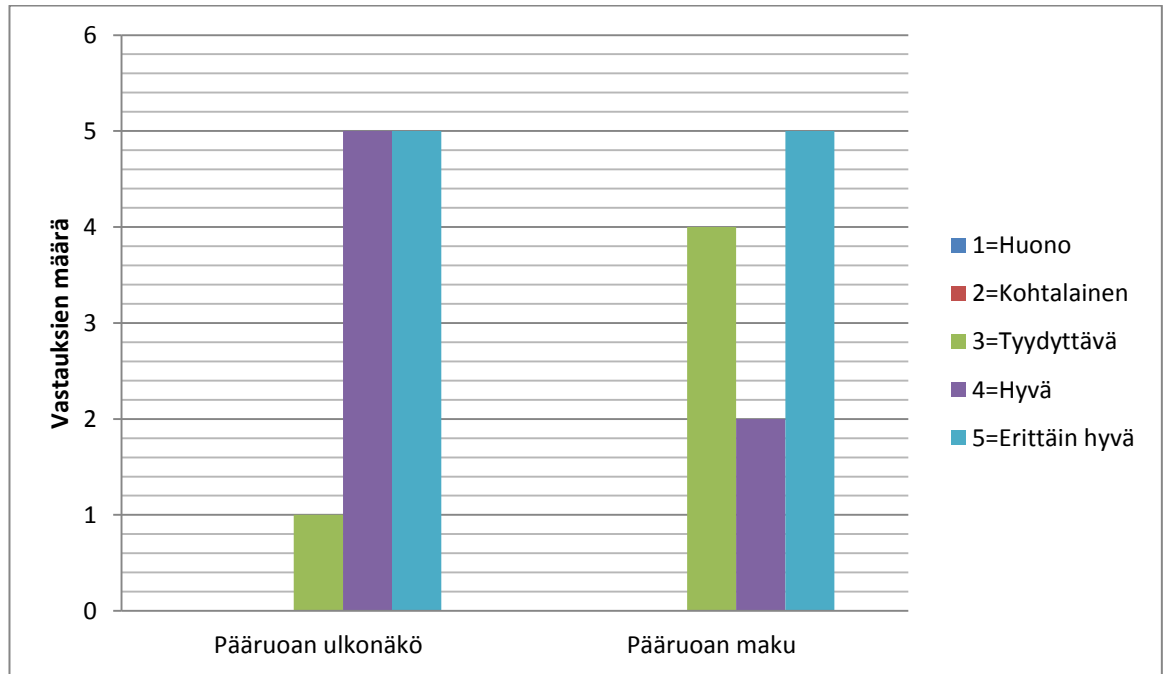
Asiakaspalautteen vastaajista (n=11) suurin osa oli sitä mieltä, että alkuruoan ulkonäkö oli hyvä. Alkuruoan maun kohdalla suurin osa oli myös sitä mieltä että maku oli hyvä (Kuvio 5).



Kuvio 5. Alkuruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (n=11)

Ensimmäisen toteutuksen alkuruokana oli karpalo-halloumi-couscous -salaatti. Kenenkään asiakaspalautteen vastaajien mielestä ensimmäisen toteutuksen alkuruoka ei ollut maultaan eikä ulkonäöltään huono. Vastaajien mielestä alkuruoan ulkonäkö ja maku eivät olleet myöskään erittäin hyviä. Suurin osa asiakkaista piti alkuruoan makua ja ulkonäköä hyvänä, tyydyttävänä tai kohtalaisena. Alkuruokaa keuhuttiin myös vapaa sana -kohdassa hyväksi ja erilaiseksi alkuruoaksi, joka tuo vaihtelua yleensä tarjottavaan kasvisruokaan.

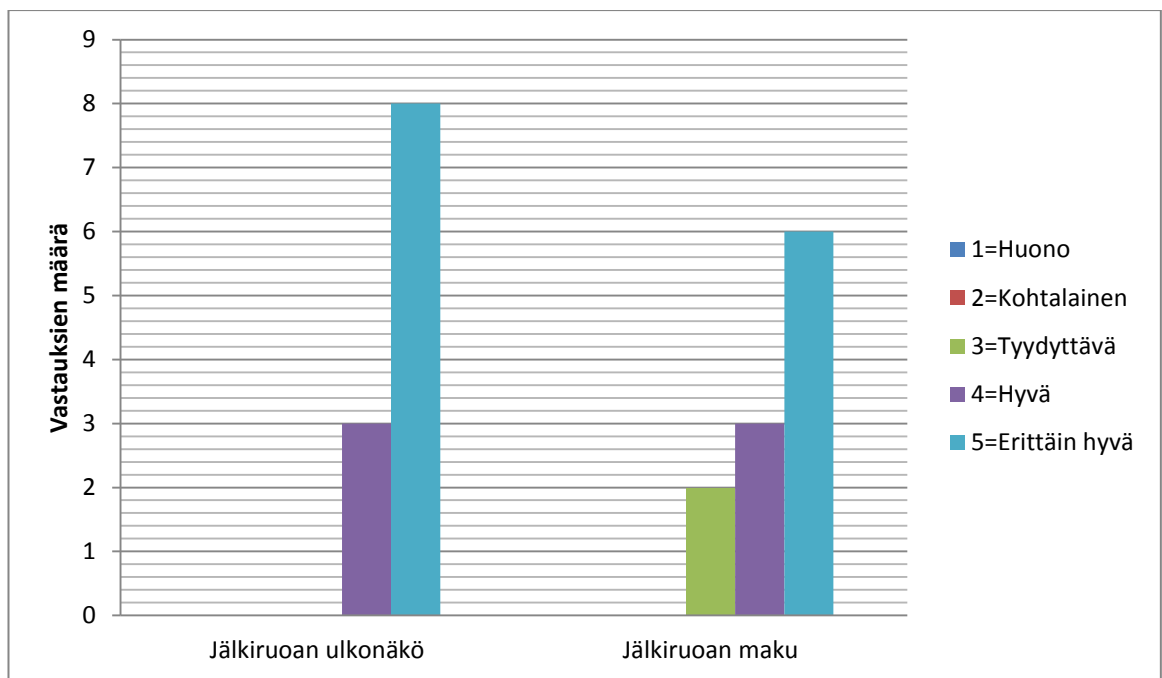
Pääruoan kohdalla asiakkaiden mielestä ulkonäkö oli hyvä tai erittäin hyvä. Pääruoan maun kohdalla suurin osa vastasi sen olevan erittäin hyvää (Kuvio 6).



Kuvio 6. Pääruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (n=11)

Pääruokana ensimmäisessä toteutuksessa oli pähkinäkuorrutettua tofua, sitruuna-oreganoperunoita sekä bearnaisekastiketta. Kukaan asiakkaista ei kokenut pääruoan makua tai ulkonäköä huonona tai kohtalaisena. Annoksen ulkonäköä pidettiin parempana kuin makua, mutta ruoan maustakin suurin osa oli sitä mieltä että se oli erittäin hyvää. Toiseksi suurin osa oli sitä mieltä, että maku oli tyydyttävää. Muutama vastaaja piti makua hyvänä. Tähän saattoi vaikuttaa ruoan tulisuus, sillä osa oli kirjoittanut vapaa sana -kohtaan ruoan olevan hieman liian tulista heidän makuunsa. Pähkinäkuorrutuksessa käytettiin chilipähkinöitä, joten ruoan kuuluikin olla hieman tulista.

Jälkiruoka oli useimpien asiakkaiden mielestä ulkonäöllisesti sekä maun puolesta erittäin hyvä (Kuvio 7).



Kuvio 7. Jälkiruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (n=11)

Ensimmäisen toteutuskerran jälkiruokana oli suklaamoussea mariannevaahdolla. Suurin osa vastaajista koki jälkiruoan olevan erittäin hyvää. Muutaman vastaajan mielestä jälkiruoka oli hyvää. Vain kaksi vastasi sen olevan tyydyttävää. Jälkiruoka ei ollut kenenkään vastaajan mielestä kohtalaista tai huonoa. Osa kirjoitti kuitenkin vapaa sana -kohtaan sen olevan hieman liian tuhtia, ja osan mielestä se olisi kaivannut jotain raikasta komponenttia.

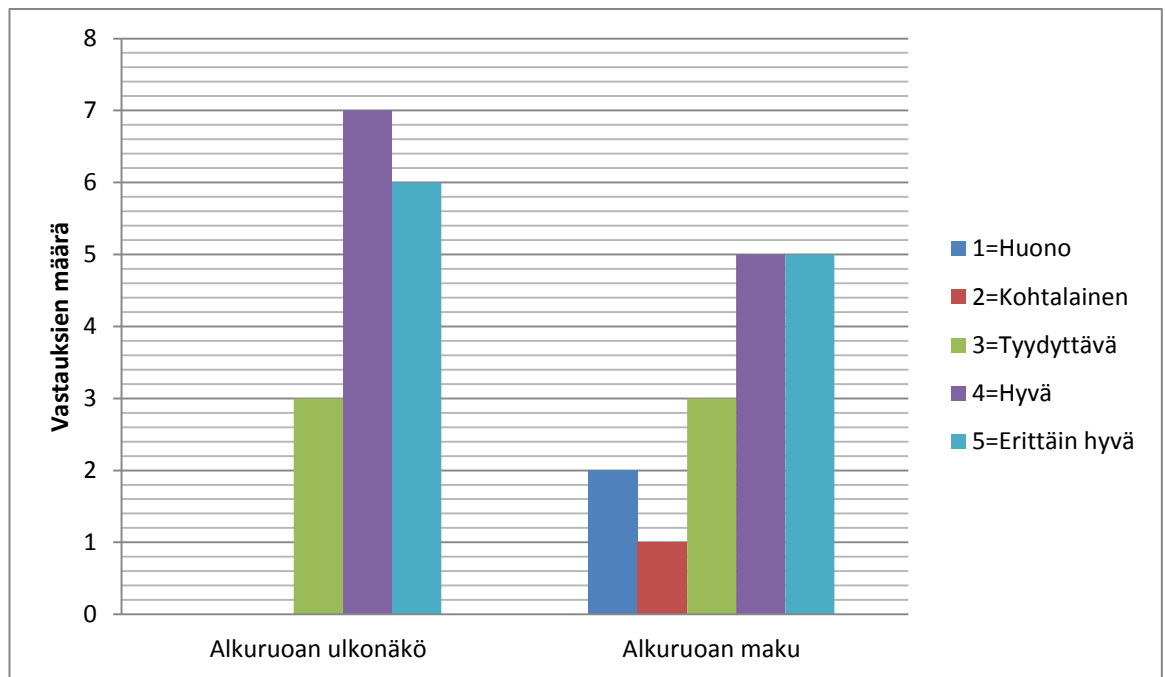
Asiakaspalautteen perusteella suurin osa asiakkaista oli sitä mieltä että ensimmäinen toteutuspäivä oli onnistunut. Kasvislounas ei ollut kenenkään mielestä epäonnistunut. Vapaa sana -kohdassa keuhuttiin ruokien makua herkulliseksi ja lounasta hyvin suunnitelluksi ja toteutetuksi.

5.2 Toisen kasvislounaan asiakaspalaute

Perjantaina toisella kasvislounaalla oli sama asiakaspalautelomake kuin torstain lounaalla. Vastausvaihtoehdot ruokien ulkonäön ja maun suhteen olivat myös samat molempina toteutuspäivinä, eli numerot 1-5 (1=huono, 2=kohtalainen,

3=tyydyttävä, 4=hyvä, 5=erittäin hyvä). Toisella kasvislounaalla saimme asiakaspalautetta 16 asiakkaalta (n=16).

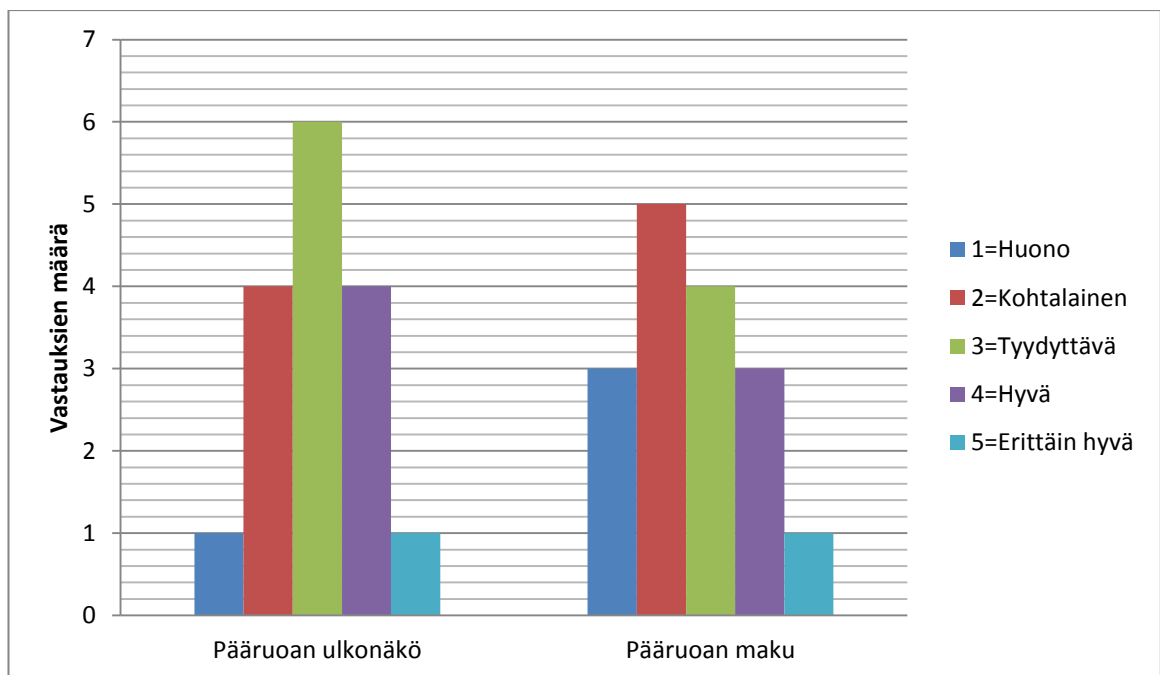
Toisen toteutuksen alkuruoan ulkonäkö ja maku olivat suurimman osan mielestä joko hyvää tai erittäin hyvää (Kuvio 8).



Kuvio 8. Alkuruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (n=16)

Toisen toteutuskerran alkuruokana oli maissikeitto chilillä ja limellä sekä munakoisosipsejä tai vaihtoehtoisesti avokado-pähkinäsalaatti ja vuohenjuustotoast. Asiakkaista kukaan ei pitänyt valitsemaansa ruoan ulkonäköä kohtalaisena eikä huonona. Kaikkien vastaajien mielestä keiton ulkonäkö oli joko tyydyttävä, hyvä tai erittäin hyvä. Ruoan maun kohdalla oli kuitenkin vastauksien perusteella vaihtelevuutta. Tämä luultavasti johtuu siitä, että asiakkaat saivat valita kahden alkuruoan välillä. Muutaman vastaajan mielestä alkuruoan maku oli huono tai tyydyttävä. Suurin osa vastasi sen kuitenkin olevan hyvää tai erittäin hyvää. Vapaa sana -kohdassa moitittiin alkuruokakeiton liikaa tulisuutta.

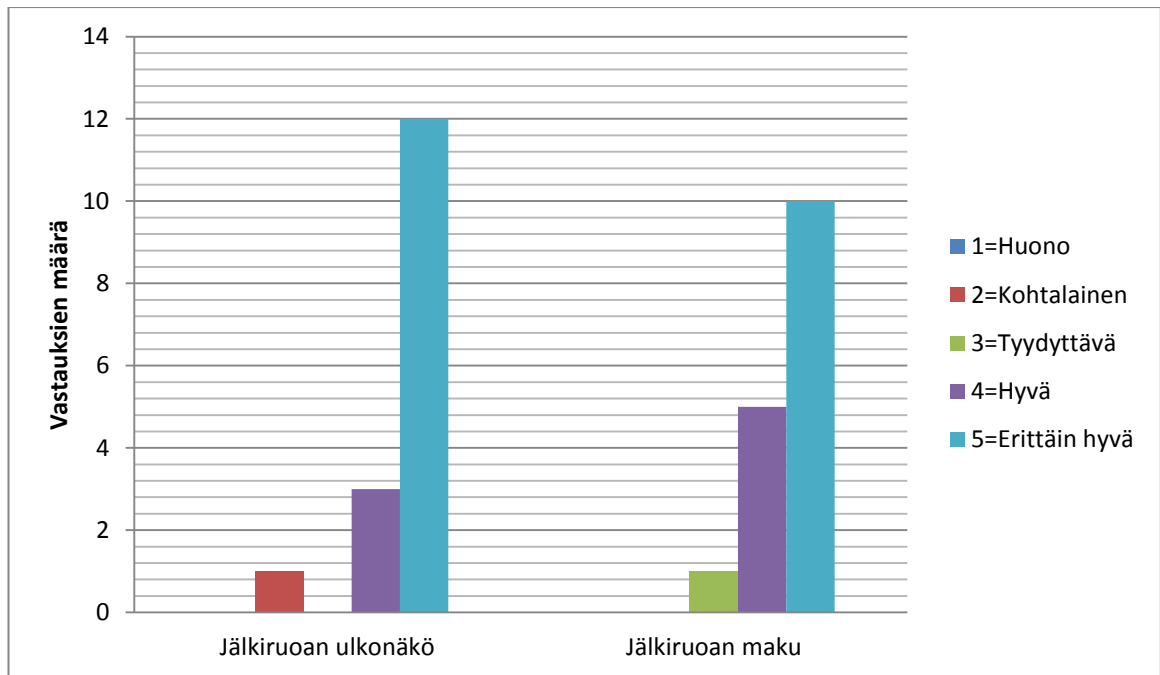
Pääruoan ulkonäkö ja maku oli suurimman osan mielestä tyydyttävää tai kohtalaista (Kuvio 9).



Kuvio 9. Pääruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (n=16)

Toisen toteutuskerran pääruokana oli karamellisoitua sipulia ja latva-artisokkaa, sekä palsternakkaa ja punaviinikastiketta. Pääruoan ulkonäön ja maun puolesta asiakkaiden mielipiteissä oli paljon vaihtelevuutta. Yhden vastaajan mielestä pääruoan ulkonäkö oli huono ja yhden mielestä taas erittäin hyvä. Suurin osa vastasi ulkonäön olevan kuitenkin tyydyttävä, kohtalainen tai hyvä. Pääruoan maku jakoi myös mielipiteitä. Yksi asiakas oli sitä mieltä, että pääruoan maku oli erittäin hyvä, mutta suurimman osan mielestä se oli kohtalaista tai tyydyttävää. Kolmen asiakkaan mielestä ruoan maku oli hyvä ja kolmen mielestä se oli huono.

Jälkiruoka puolestaan oli sekä ulkonäöltään, että maultaan melkein kaikkien vastaajien mielestä erittäin hyvä (Kuvio 10).



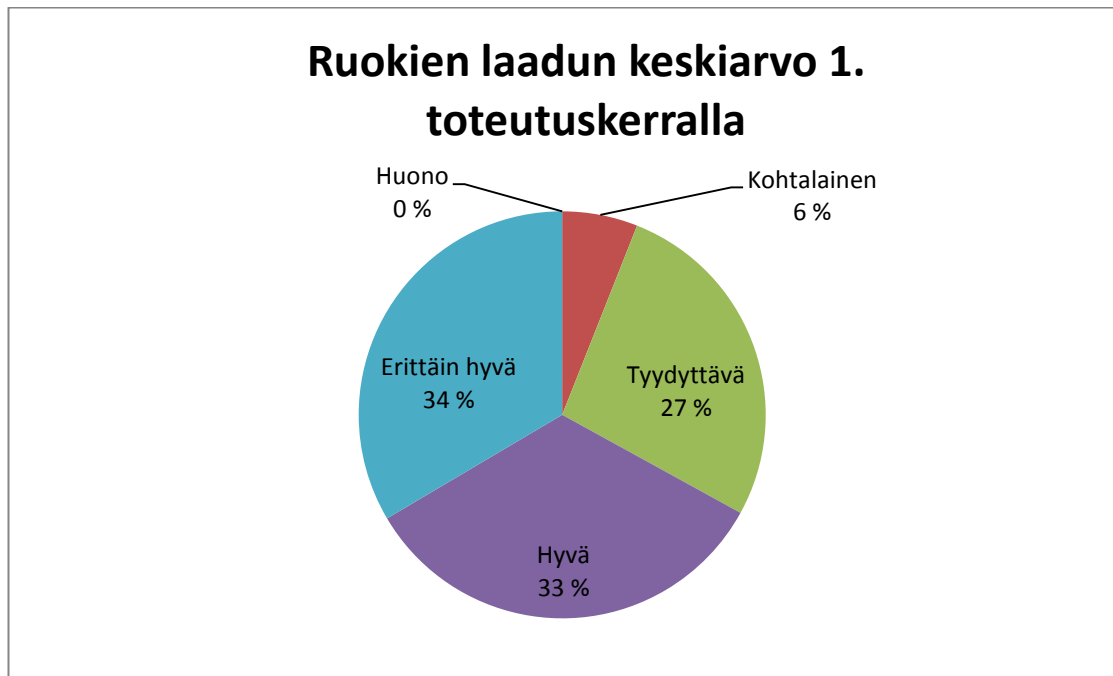
Kuvio 10. Jälkiruoan pisteytys ulkonäön ja maun mukaan (n=16)

Toisen toteutuksen jälkiruokana oli kirsikkaista juustokakkua lakritsikastikkeella. Jälkiruoka sai asiakkailta eniten kehuja. Suurimman osan mielestä sekä sen ulkonäkö, että maku oli erittäin hyvää. Jälkiruoan ulkonäkö tai maku ei ollut kenenkään asiakkaan mielestä huono. Muutaman vastaajan mukaan maku ja annoksen ulkonäkö oli hyvä. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että ulkonäkö oli kohtalaista ja yhden mielestä maku oli tyydyttävää.

Asiakaspalautteen perusteella suurimman osan mielestä myös toinen toteutuspäivä oli onnistunut. Vain yhden vastaajan mielestä toteutus oli epäonnistunut. Palautelomakkeen vapaa sana -kohdassa asiakkaat kehuivat erityisesti jälkiruoan makua ja ulkonäköä. Palautteessa mainittiin myös, että ruoat olivat onnistuneita, mutta ne eivät olleet kuitenkaan heidän omaan makuunsa sopivia. Suurimman osan mielestä ruoat sopivat hyvin yhteen ja menu oli onnistunut. Joidenkin vastaajien mielestä alkusalaatti olisi saanut olla hieman raikkaampi ja pääruoka puolestaan värikkäämpi.

Molempien toteutuskertojen asiakaspalautteet koko menun osalta laskettiin yhteen ja luotiin keskiarvoa kuvaavat kuviot. Kuvioissa on laskettu yhteen sekä makua,

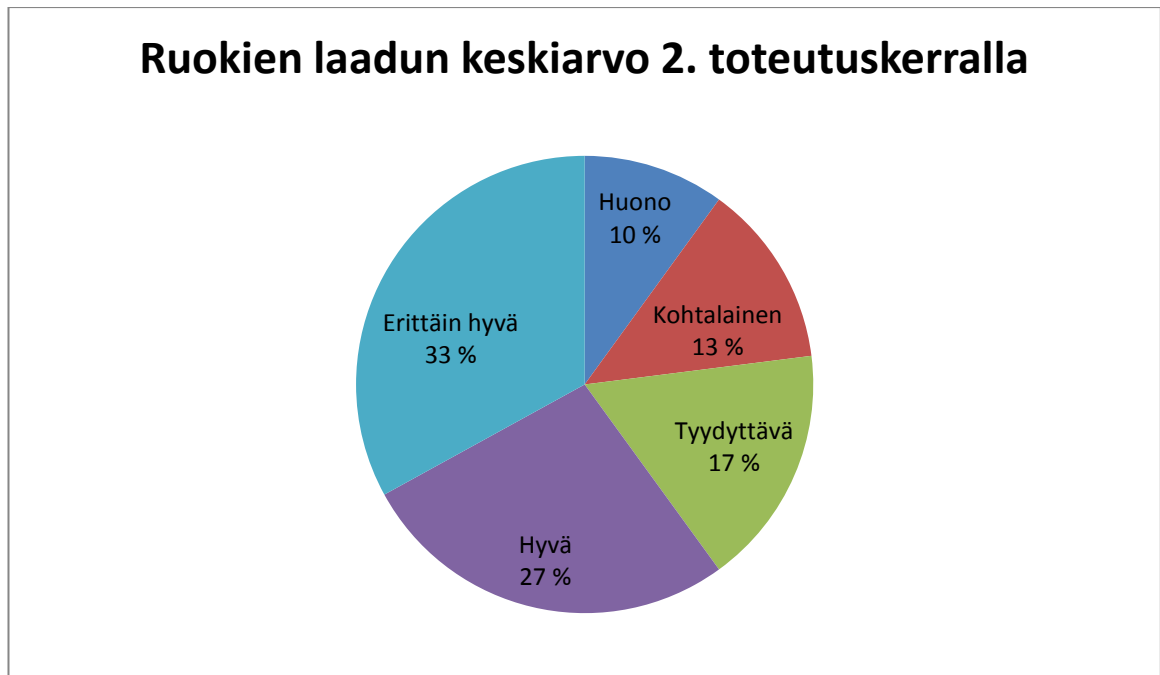
että ulkonäköä koskevat pisteytykset. Ensimmäisen kasvislounaan menukokonaisuus oli keskiarvoltaan joko erittäin hyvä tai hyvä (Kuvio 11).



Kuvio 11. Ruokien laadun keskiarvo 1. toteutuskerralla (n=11)

Seuraavaksi suurimman keskiarvon sai tyydyttävä, vain pieni osa keskiarvosta jakautui kohtalaisen osalle. Huonoa palautetta ei ensimmäiseltä lounaalta saanut yksikään ruoka.

Toisella kasvislounaalla keskiarvojen jakaantuminen oli epätasaisempaa (Kuvio 12).



Kuvio 12. Ruokien laadun keskiarvo 2. toteutuskerralla (n=16)

Vaikka keskiarvot jakautuivatkin toisen lounaan osalta enemmän, suurimmat prosentit olivat silti joko erittäin hyvän tai hyvän sektoreilla. Kokonaisuudesta 40 prosenttia jakaantui arvosanojen tyydyttävä, kohtalainen ja huono välillä.

5.3 Asiakaspalautteen tulosten arviointi

Kasvislounaiden toteuttamisessa tärkeimpänä lähtökohtana pidettiin korkeatasoisen ja laadukkaan lounaskokemuksen luomista. Ruoan laatuksiteereistä tärkeimmät olivat aistinvaraiset seikat. Immosen ym. (2009, 14) mukaan nämä ovatkin asiakastyytyväisyyttä ja ruoan nautittavuutta arvioitaessa oleelliset asiat.

Ihmisten makumieltymykset eroavat suuresti toisistaan, eikä voida määritellä oikeita tai vääriä makumieltymyksiä. Ruoan makua arvioitaessa tämä vaikuttaa tuloksiin hajauttavasti. Tämä käy ilmi esimerkiksi toisen kasvislounaan keskiarvojakamaa tutkimalla (Kuvio 12). Asiakkaiden mielipiteitä ruokaa kohtaan muokkaavat esimerkiksi heidän aiemmat kokemuksensa sekä ennalta asetetut laatuodotukset (Liikala 1996, 33–35). Osa kasvislounaille osallistuneista asiakkaista oli

nauttinut ravintola Kaarinissa aiemmin kasvisruokavaihtoehtoon. Heidän kokemuksensa kasvisruoan laadusta eivät olleet kovinkaan hyviä.

Immosen ym. (2009, 55) mukaan kasvisruokien raaka-aineita kannattaa yhdistellä rohkeasti, jolloin voidaan tarjota asiakkaille uusia makuelämyksiä. Tässä tapauksessa asiakaskunta oli kuitenkin osaltaan haasteellista, sillä useat kokivat kasvisruoan itselleen vieraaksi, näin ollen pitäytyminen perusmauissa ja raaka-aineissa olisi ollut varmempi vaihtoehto. Halusimme kuitenkin tarjota ravintola Kaarinin peruskasvisruoista poikkeavia makuelämyksiä.

Verrattaessa tuloksien perusteella selvinnyttä kasvisruoan heikkoa laatutasoa ennen kehittämistyötä ja sen jälkeen, voidaan todeta, että kasvisruoan tasoa ravintola Kaarinissa pystyttiin tämän työn puitteissa parantamaan.

5.4 Kasvislounaiden katelaskelmat ja kannattavuuden arviointi

Kasvislounaita varten kehitetyt reseptit optimoitiin JAMIX ruoka -ohjelmalla. JAMIX ruoka -ohjelma laskee automaattisesti annoksen hinnan reseptin raaka-aineiden arvon perusteella. Näillä tiedoilla pystyttiin luomaan katelaskelmat (liite 6) koskien koko lounasmenua. Katelaskelmat luotiin molempien päivien menuista.

Kannattavuutta mitataan katetuottolaskelmien avulla. Tärkeintä on, että myyntituotot ovat suuremmat kuin kustannukset, jolloin ei jäädä tappiolle. (Mäki & Virtala 2003, 52.) Kasvislounaiden katetuottolaskelmista selviää, että raaka-aineiden kustannukset olivat annosta kohden pienemmät kuin myyntituotot, joten tappiota ei syntynyt.

Aterian hinnaksi katetuottolaskelmissa on määritelty viisi euroa. Ensimmäisen lounaan arvonlisäverottomat raaka-ainekustannukset olivat 2,69 euroa. Katetta tällä menukokonaisuudella syntyy 1,74 euroa kateprosentin ollessa 39,28 %.

Toisella lounaalla asiakas sai valita alkuruoan kahdesta eri vaihtoehdosta; salaatista tai keitosta. Tälle lounaalle katelaskelmat laskettiin molemmista ateriakokonaisuuksista. Myös näiden lounaiden hinnaksi on laskelmissa määritelty viisi eu-

roa. Lounasmenu salaattivaihtoehdolla oli arvonlisättömiltä raaka-ainekustannuksiltaan 2,50 euroa. Katetta tällä menukokonaisuudella syntyy 1,93 euroa kateprosentin ollessa 43,57 %. Lounasmenu keittovaihtoehdolla oli arvonlisättömiltä raaka-ainekustannuksiltaan 2,28 euroa. Katetta tällä menukokonaisuudella syntyy 2,15 euroa kateprosentin ollessa 48,53 %. Lounaiden viiden euron myyntihinnasta arvonlisäveroa on 13,0 % eli 0,58 euroa.

Osa reseptien raaka-aineista oli edullisia, sillä ne oli valittu vuodenajan mukaan. Jäntin (2001, 22) mukaan järkevän suunnittelun ja vuodenajanmukaisten tuotteiden käytön avulla pystytään vähentämään kustannuksia.

Henkilöstökulut ovat yksi suurimmista menoeristä ravintola-alalla (Mäki & Virtala 2003, 56–58). Lounaan kustannukset koostuvat toteutuksessa ainoastaan raaka-aineiden hinnoista, sillä ruoan valmistavat opiskelijat, joten henkilöstökuluja ei synny.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Työn toteutus tehtiin omassa työyhteisössämme, joten työ oli innoittava, koska sen avulla pystyttiin vaikuttamaan koulumme oman ravintolan toimintaan. Saimme myös hyvin laajasti asiakaspalautetta toteutuksistamme. Käytännössä kasvislounaat olivat kuitenkin hieman haastavia toteuttaa alempien vuosikurssilaisten kanssa, sillä he ovat vielä melko kokemattomia keittiöllä. Ravintola Kaarinissa on ennestään tarjottu kasvisvaihtoehto liha- ja kalavaihtoehdon rinnalla. Kasvisruoka koetaan yleensä huonolaatuiseksi, kuten asiakaspalautteestakin kävi ilmi, kysyttäessä ravintola Kaarinin aiemmin tarjoaman kasvisruoan laatua. Tämän vuoksi on haastavaa suunnitella reseptejä, joilla saataisiin poistettua nämä ennakkoluulot ja lisätä kasvisruoan suosiota sekä tietoisuutta siitä.

Reseptien suunnittelussa perehdyttiin paljon erilaisiin ravintolatasojen kasvisruokiin ja niiden valmistustapoihin, sekä hyviin raaka-aineisiin. Reseptien suunnittelussa täytyi ottaa huomioon se, että kasvisruoka on haastavaa valmistaa ja hyvä suunnittelu on erittäin tärkeä osa toteutusta. Suunnitteluvaiheessa tuli ottaa huomioon myös keittiön laitteet ja kapasiteetti, sekä se, että ensimmäisen vuoden opiskelijat valmistavat ruoat. Reseptien tuli tämän vuoksi olla todella tarkkoja ja osaltaan myös hieman yksinkertaisia.

Osan toteutusvaiheen suunnittelutyöstä teimme yhdessä alempien vuosikurssin restonomiopiskelijoiden kanssa. Jäntin (2001, 29) mukaan tärkein seikka kasvisruokaa tarjottaessa on kuitenkin keittiöhenkilökunnan oikeanlainen asenne. Kasvisruoan parissa työskentelevien on ymmärrettävä miksi kyseinen ruokavalio vaatii paljon paneutumista. Tämä saattoi olla kaikista heikoin kohta työn toteutuksessa. Keittiöllä työskenteli toteutuspäivinä noin 10 ensimmäisen vuosikurssin restonomiopiskelijaa yhdessä muutaman toisen vuosikurssin opiskelijan johdolla. Kaikki ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat eivät olleet motivoituneita työn toteutukseen eivätkä he olleet täysillä siinä mukana. Tämä näkyi reseptien laiminlyöntinä, huonona käytöksenä ja asenneongelmana. Kun reseptejä ei seurattu tarkasti, annoksista ei tullut täysin samanlaisia ja yhtä hyvälaatuisia kuin testausvaiheessa.

Opiskelijoita olisi pitänyt motivoida teemapäiviin etukäteen, jotta heistä olisi saanut kaiken irti eikä tarpeettomia ruoanvalmistusvirheitä olisi sattunut.

Jäntti (2001, 22) totesi työssään; jotta voimme tarjota asiakkaille mahdollisimman monipuolista ja maistuvaa ruokaa, tulee kiinnittää huomiota varastointiin, suunnitteluun, soveltuvien reseptien käyttöön sekä työnjaksottamiseen. Nämä seikat työssämme hoituivat opiskelijoiden sekä ammattitaitoisen henkilökunnan avulla ja yhteistyöllä.

Kuten Immonenkin ym. (2009, 14) toteaa, kasvisruokavaliota suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota erilaisiin laatusеikkoihin, erityisesti aistinvaraisiin seikkoihin. Mietimme tätä paljon reseptien suunnitteluvaiheessa; mitkä ruoat ovat aistinvaraisesti hyviä ulkonäöltään, maultaan, tuoksultaan ja rakenteeltaan. Tämän vuoksi suunnittelimme useampia reseptivaihtoehtoja, jotta testausvaiheessa voisimme valita kaikin puolin laadullisesti parhaat reseptit menukokonaisuuksiin. Tällä tavoin pystyimme vaikuttamaan asiakastytytyvöisyyteen ja ruoan nautittavuuteen. Hyvästä suunnittelusta huolimatta tähänkin vaikutti kuitenkin osaltaan kokemattomat opiskelijat, jotka työskentelivät keittiöllä.

Aluksi reseptien suunnittelu tuntui haastavalta, sillä tarjolla oli monia hyviä reseptejä ja kirjallisuutta. Immosen ym. (2009, 55) mukaan kasvisruokavaliota noudattavat henkilöt ovat hyvin tietoisia ravitsemuksesta ja raaka-aineiden mahdollisuuksista, joten he osaavat vaatia aterialtaan paljon. Tämä seikka ei sinänsä kuitenkaan korostunut toteutuksessa, sillä teemapäiviin osallistui vain yksi kasvissyöjä. Reseptien suunnittelu antoi vapaat kädet tarjota asiakkaille täysin uusia makuelämyksiä ja pystyimme yhdistelemään rohkeasti erilaisia raaka-aineita.

Työn toteutuksen avulla pystyimme myös vaikuttamaan osaltamme ravintola Kaarinin asiakkaiden ekologiseen jalanjälkeen. Heinäsen (2001, 8-9) mukaan kasvisruoka käsitetään ekologiseksi vaihtoehdoksi ja se elättää lihantuotantoon verrattuna arviolta seitsemänkertaisen väestömäärän. Lihantuotanto puolestaan aiheuttaa merkittäviä hiilidioksidipäästöjä ja näin kiihdyttää kasvihuoneilmiötä. Kasvihuoneilmiötä pystytään vähentämään ekologisilla valinnoilla; kasvisruokailu on yksi helpoimmista tavoista vaikuttaa tähän.

Tulevaisuudessa työtä voidaan jatkaa suunnittelemalla lisää kasvisruokareseptejä ja menukokonaisuuksia. Jatkossa voidaan myös pitää erilaisia iltaravintoloita kasvisruokaan liittyen. Työn aikana suunniteltuja ja optimoituja reseptejä sekä menukokonaisuuksia voidaan hyödyntää myös tarvittaessa muissa tilaisuuksissa ja reseptejä on helppo muokata JAMIX ruoka -ohjelman avulla tarvittaessa. Työn teoriapohjaa ja kokonaisuutta voidaan myös laajentaa ottamalla käsittelyyn kasvisruokailuun liittyvät ravitsemukselliset näkökulmat tarkemmin. Emme käsitelleet työssä ravitsemukseen liittyviä seikkoja tarkemmin, sillä ravintolaruokailu ei yleensä ole jokapäiväistä, eikä näin ollen vaikuta henkilön ravitsemukseen erityisesti.

Saavutimme työn alussa asettamamme tavoitteet luoda toimiva ja monipuolinen kasvisruokamenu mielestämme hyvin, sillä asiakaspalaute ravintola Kaarinin kasvisruokalounailta oli suurimmalta osin positiivista. Työstä on varmasti hyötyä toimекsiantajalle myös tulevaisuudessa Seinäjoen toimipisteessä, jonne Kauhajoen ravitsemisalanyksikkö siirtyy.

Oma oppiminen ja ammattitaitoisuus lisääntyivät huomattavasti työtä tehdessä sekä toteutus, että teoriapuolella. Työn toteutusvaiheessa opimme paljon erilaisten kasvisruokien tekemisestä ja raaka-aineiden käyttämisestä. Opimme myös ottamaan vastuuta sekä työskentelemään ammattitaidoltaan eritasoisten henkilöiden kanssa. Työn teoriapuolen avulla saimme paljon uutta tietoa kasvisruokien koostamisesta ja suunnittelusta ammattikeittiössä sekä reseptien suunnittelusta ja kannattavuuden laskemisesta.

LÄHTEET

Gould, M. & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi – miksi ja miten. Helsinki: Art House Oy.

Grönroos, J., Nissinen, A. & Salo, M. Ilmastodieettipuntari – mihin sen antamat ilmastopainot perustuvat? 2010. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen ympäristökeskus [Viitattu 9.11.2012]. Saatavana: http://ilmastodieetti.fi/Ilmastodieettilaskurin-perusteet_2010-04-23.pdf

Heinänen, P. 2001. Kasvissyönnin abc: Kasvisravinto-opas. Tampere: MC-Pilot.

Hoffrén, M. 2004. Vaihtelua kasviksilla: Kasvisruokailan kehittäminen opiskelijaravintola Risetiin. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja.

Immonen, I., Laaksonen, S., Lattu, L., Reunasalo, T., Sinisalo, L. & Välimäki, P.A. 2009. Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Johansson, L. 2001. Vihreä keittiö. Porvoo: WSOY.

Jäntti, E. 2001. Suurkeittiön kasvisruokaa. Helsinki: Vihreä sivistys- ja opintokeskus.

Kasvissyönti. 2009. [Verkkosivu]. Helsinki: Animalia. [Viitattu 20.9.2012]. Saatavana: <http://www.animalia.fi/animalia-toimii/kasvissy%C3%B6nti>

Kasvissyöntiä aloittelijoille – ja vähän konkareillekin. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Vegaaniliitto. [Viitattu 16.10.2012]. Saatavana: <http://www.vegaaniliitto.fi/ksa/index.html#Koostaminen>

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. Helsinki: WSOY.

Liikala, J. 1996. Ruokapalvelujen markkinointi. Helsinki: Otava.

Mäki, S. & Virtala, M.-L. 2003. Kannattaako kasvisruoka? Ruoan laatu ja kannattavuus Opiskelijaravintola Kisällin kasvisteemaviikolla. Kuopio: Pohjois-Savon ammattikorkeakoulun julkaisusarja.

Nieminen, G.M. 2001. Ravintola-alan laskentatoimi. Helsinki: Restamark.

Rajakangas, L. & Tainio, R. 1999. Kasvisruokailijan ravinto-opas. Helsinki: Edita.

Rauma, A.-L. Ovatko kasvisruokavaliot turvallisia? [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim [Viitattu 9.11.2012]. Saatavana: <http://www.mv.helsinki.fi/home/palojoki/OPETUS/Ravkasv05/kasvisruokajaturvallisuusRaumaDuode.pdf>

Ravintola Kaarinin johtamisen opetusmateriaali [Verkkomateriaali]. Kauhajoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 12.10.2012]. Saatavana Lakeusmoodle virtuaalioppimisympäristöstä. Vaatii käyttöoikeuden.

Ravitsemus. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Kotimaiset Kasvikset ry. [Viitattu 20.9.2012]. Saatavana: <http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Page.aspx?id=1035544>

Sundqvist, I.-B. 2003. Kasvissyöjän ruutukokki. Helsinki: WSOY.

Uski, S. (toim.) 2001. Kasviksista elinvoimaa: vegetaristin ruokaopas. Helsinki: Maa- ja kotitalousnaisten keskuksen julkaisuja.

Virtanen, K. 2006. Monipuolinen kasvisravinto. Juva: WSOY.

Åback, E. 2005. Kasvisruokalistan kehittäminen ja ruokaohjeiden vakiointi Vaasan kouluissa. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja.

LIITTEET

Liite 1. Ensimmäisen toteutuksen optimoitu reseptiikka

Liite 2. Toisen toteutuksen optimoitu reseptiikka

Liite 3. Asiakastyytyväisyyskysely-lomake

Liite 4. Ensimmäisen toteutuksen menu

Liite 5. Toisen toteutuksen menu

Liite 6. Menukokonaisuuksien katelaskelmat

LIITE 1 Ensimmäisen toteutuksen optimoitu reseptiikka

Karpalo-halloumi couscous

annoskoko
4 AC

annokas
10 kpl

tekemus
KasvisKaarin

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					e-hinta €/kg	rv-hinta €
1 Couscous						
Couscous ryyni	2 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg		
Vesi	2 ½ dl	0,250 kg		0,250 kg		
Oliiviöljy	½ dl	0,055 kg		0,055 kg	8,12	0,45
Sipuli	2 dl	0,183 kg	6 %	0,195 kg	3,59	0,70
karpalo, kuivattu		0,137 kg		0,137 kg	13,49	1,85
halloumijuusto		0,293 kg		0,293 kg	11,55	3,39
Rucolasalaatti		0,110 kg		0,110 kg	12,60	1,39
pistaasipähkinä		0,073 kg		0,073 kg	16,93	1,24

Hienonna sipuli ja paista sitä hetki öljyssä pannulla. Lisää hieman öljyä ja pyörittele couscous suurimoita siinä. Lisää vesi ja hieman suolaa. Sekoittele puuhaarukalla. Nosta liedeltä ja anna veden imeytyä. Viipaloi halloumi ja paista kuumalla pannulla, pienessä öljyssä kullanuskeaksi, kuutioi. Sekoita couscous sipuli, halloumi ja karpalot. Valmista kastike ohjeen mukaan ja sekoita couscoukseen. Kokoa annos: pohjalle rucola, sen päälle couscous, koristele kuorituilla pistaasipähkinöillä.

2 Kastike						
Oliiviöljy	5 ¼ rkl	0,082 kg		0,082 kg	8,12	0,67
Inkivääri		0,037 kg		0,037 kg		
Punaviinietikka	2 ½ rkl	0,046 kg		0,046 kg	5,40	0,25
Hunaja	2 rkl	0,047 kg		0,047 kg	5,79	0,27
Mustapippuri rouhe					14,50	
Suola					0,52	

Kuori ja hienonna inkivääri. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja sekoita couscous salaattiin.



PAINOT	Raaka	kypymiehavio	Kypsä	jakeluhevio	Lopullinen
kokonaispaino	1,464 kg	0 %	1,464 kg	0 %	1,464 kg
annoskoko	146 g		146 g		146 g

Pähkinäkuorrutettu tofu ja sitruuna-oregano

annosluku
200annokas
10 kpl

tarvekuus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	pää- hiivä	ostopaino	Hinnat verotilais	
					a-hinta €/kg	rv-hinta €
1 <i>Sitruuna-oreganoperunat</i>						
Peruna		1,000 kg	50 %	2,000 kg	1,33	2,66
Oliiviöljy	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	8,12	1,22
Valkosipuli kynsi	6,0 kpl	0,024 kg		0,024 kg		
Sitruuna	3,0 kpl	0,360 kg		0,360 kg	2,87	1,03
Oregano, tuore	3 dl	0,042 kg		0,042 kg	11,81	0,49
Suola					0,52	
Mustapippuri rouhe					14,50	

Pese perunat huolellisesti (ÄLÄ KUORI!!) Kuutioi perunat noin 2cm*2cm kokoisiksi. Lado perunat öljytyyn vuokaan ja kaada oliiviöljy mukaan. Murskaa joukkoon valkosipulinkynnet, raasta sitruunan kuori ja purista mehu. Mausta silputulla oreganolla, suolalla ja pippurilla. Sekoita huolellisesti. Paahda 200 asteessa noin 40 minuuttia tai kunnes perunat ovat kauniin värisiä ja kypsiä.

2 *Pähkinäkuorrutettu tofu*

Tofu	6 dl	0,600 kg		0,600 kg	3,85	2,31
Vesi	2 dl	0,200 kg		0,200 kg		
Vehnäjauho	3 dl	0,200 kg		0,200 kg		
cashewpähkinä		0,200 kg		0,200 kg	17,51	3,50
Chilipähkinä	3 dl	0,200 kg		0,200 kg	7,14	1,43
Inkivääri jauhettu	1 ½ tl	0,003 kg		0,003 kg		
Valkosipulijauhe	1 ½ tl	0,003 kg		0,003 kg	6,46	0,02
Chilijauhe	½ tl	0,001 kg		0,001 kg		
Mustapippuri rouhe					14,50	
Suola					0,52	

Leikkaa tofu noin sentin paksuisiksi kolmioiksi, painele talouspaperilla kuivaksi. Hienonna pähkinät tehosekoittimessa, lisää mausteet pähkinämurskaan ja sekoita hyvin. Sekoita laakeassa astiassa vesi ja vehnäjauho. Levitä pähkinämurska toiseen laakeaan astiaan. Pyöritä tofukolmiot ensin vehnäjauho seoksessa ja sen jälkeen pähkinäseoksessa. Paista reilussa öljyssä, kunnes tofut ovat pinnaltaan rapeita ja kauniin värisiä.



Bearnaiskastike pähkinätofulle

annoskoko C 4
annoslaji 10 kpl
tarkennus

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	oletuspaino	Hinnat verotilalle	
					a-hinta €/kg	rv-hinta €
1 Vesi	1 ¼ dl	0,127 kg		0,127 kg		
Sipuli	1 ¼ dl	0,127 kg	6 %	0,135 kg	3,59	0,48
Valkoviinietikka	2 ½ rkl	0,042 kg		0,042 kg	5,40	0,23
Valkopippuri kokonainen		0,010 kg		0,010 kg	35,36	0,35

Hienonna sipuli. Laita kattilaan vesi, sipuli, valkoviinietikka ja pippurit. Anna kiehua kunnes liemi on haihtunut puoleen alkuperäisestä. Siivilöi liemi.

2 Kananmuna keltuainen	5,0 kpl	0,100 kg		0,100 kg		
Voi, laktoositon		0,190 kg		0,190 kg	3,78	0,72
Rakuuna		0,010 kg		0,010 kg	66,60	0,67

Varaa tarvitkeet vesihaudetta varten. Kun vesihaude kiehuu, niko ylimpään kulhoon munankeltuaiset. Lisää joukkoon siivilöity mausteliemi. Vatkaa vispilällä voimakkaasti kunnes kastike sakenee. Lisää lopuksi paloiteltu voi ja sekoita kunnes se on sulanut joukkoon. Mausta kuivatulla rakuunalla ja tarvittaessa suolalla.

PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,606 kg	0 %	0,606 kg	0 %	0,606 kg
annoskoko	61 n		61 q		61 q
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	2,45 €	0,00 €		2,45 €	
alkoholi	4,04 €	0,00 €		4,04 €	
annoshinta	0,25 €	0,00 €		0,25 €	

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energia:	1,19 MJ	Rasva:	29,11 g	Tiamiini (B1):	0,06 mg
	1186,14 kJ	Tyydyttyneet:	14,73 g	Riboflaviini (B2):	0,09 mg
	283,49 kcal	Hilihydraatti:	2,07 g	C-vitamiini:	2,12 mg
Suola:	0,27 g	Proteiini:	3,28 g	Rauta:	1,00 mg

Suklaamousse

annosluku
443annokas
10 kpltekijä
Kasvis Kaarin

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verotilalla	
					e-hinta €/kg	rv-hinta €
1 Vaahtokarkki		0,150 kg		0,150 kg	4,96	0,74
Suklaa tumma		0,200 kg		0,200 kg	8,42	1,68
Voi normaalisuolainen	2 ½ rkl	0,040 kg		0,040 kg	3,78	0,15
Vesi	2 rkl	0,037 kg		0,037 kg		
Kerma kuohu	2 dl	0,200 kg		0,200 kg	4,25	0,85
Vaniljasokeri	2 tl	0,007 kg		0,007 kg	10,15	0,08

Laita vaahtokarkit, voi, suklaa ja vesi paksupohjaisen kattilaan. Nosta kattila liedelle miedolle lämmölle ja sulattele aineksia silloin tällöin sekoitellen, nosta pois liedeltä ja anna jäähtyä.

Vatkaa kerma ja vaniljasokeri paksuksi vaahdoksi, kääntelee suklaaseos joukkoon. Jäähdytä.

2 *Mariannevaahdo*

Mariannekaramelli		0,050 kg		0,050 kg	7,27	0,36
Kerma kuohu	1 ½ dl	0,150 kg		0,150 kg	4,25	0,64

Vatkaa kerma ja sekoita joukkoon mariannerouhe.

3 Appelsiini
Minttu

1,0 kpl	0,300 kg	29 %	0,423 kg	1,30	0,55
				23,50	

Asettele tarjoiluastiaan suklaamousse ja mariannevaahdo. Koristele raastetulla appelsiinin kuorella, sekä appelsiinin paloilla ja tuoreella mintulla.



PAINOT	Raaka	kypsyysvahvike	Kypsä	jakeluvahvike	Lopullinen
kokonaispaino	1 134 kg	0 %	1,134 kg	0 %	1,134 kg
annosluku	113 n		113 g		113 g
KUSTANNUKSET		Raaka-aineet		Muut kustannukset	
Yhteensä					
kokonais hinta		5,05 €		0,00 €	5,05 €
löhön hinta		4,45 €		0,00 €	4,45 €
annoshinta		0,51 €		0,00 €	0,51 €

LIITE 2 Toisen toteutuksen optimoitu reseptiikka

Avokado-pähkinäsalaatti ja vuohenjuustotoa annoskoko 4 40 annoskoko 10 kpl tarkennus KasvisKaarin

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verollisia	
					a-hinta €/kg	rv-hinta €
1 <i>Avocado-pähkinäsalaatti</i>						
Salaattisekoitus	5 dl	0,200 kg		0,200 kg	5,41	1,08
saksanpähkinä		0,050 kg		0,050 kg		
Avokado		0,250 kg	33 %	0,373 kg	4,20	1,57
Luumutomaatti		0,200 kg		0,200 kg	4,62	0,92
Päärynä		0,300 kg	18 %	0,366 kg	2,03	0,74
Suola					0,52	
Mustapippuri rouhe					14,50	

Revi huuhdeltu salaatti. Halkaise avokado ja poista siemen, leikkaa lohkoiksi. Leikkaa tomaatit ja päärynä siivuiksi. Kokoa salaatti: pohjalle salaattisekoitusta, sen päälle avokado siivuja, tomaattia ja päärynää. Koristele saksanpähkinöillä.

2 <i>Vuohenjuustotoast</i>						
Patonki		0,200 kg		0,200 kg		
Juusto vuohen-		0,150 kg		0,150 kg		
Pinjansiemen		0,050 kg		0,050 kg	41,63	2,08
Hunaja					5,79	

Leikkaa patongista noin 1 cm siivuja. Levitä uunipellille ja laita patonkisiivun päälle pala vuohenjuustoa. Sivele juusto hunajalla. Ripottele pinnalle pinjansiemeniä. Paahda 200 asteisessa uunissa noin 5 minuuttia, kunnes juusto on kullannuskeää.



PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	1,400 kg	0 %	1,400 kg	0 %	1,400 kg
annoskoko	140 g		140 g		140 g
KUSTANNUKSET Raaka-aineet		Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	6,39 €		0,00 €		6,39 €
löhö hinta	4,56 €		0,00 €		4,56 €
annoshinta	0,64 €		0,00 €		0,64 €

Maissikeitto chilillä ja limellä

annosluku
440annokslu
10 kpltarjous
Kasvis Kaarin

ruoka-aineen nimi	valmistus	käyttöpaino	paino- häviö	valmistuspaino	Hinnat verotilalla	
					e-hinta €/kg	myyntihinta €
1 Voi normaalisuolainen	1 ½ rkl	0,025 kg		0,025 kg	3,78	0,09
Sipuli	1 ¼ dl	0,120 kg	6 %	0,128 kg	3,59	0,46
Maissi, pakaste	4 ¼ dl	0,235 kg		0,235 kg	0,92	0,22
Chili punainen keskivahva		0,031 kg		0,031 kg	15,48	0,49
Kasvisliemikuutio	1,0 kpl	0,011 kg		0,011 kg		
Vesi	5 dl	0,500 kg		0,500 kg		
Lime	1,0 kpl	0,100 kg		0,100 kg	2,87	0,29
Kookosmaito	1 ½ dl	0,157 kg		0,157 kg	3,59	0,56

Silppua sipuli, hienonna chilit (jätä chiliä hieman koristeluun, katso kuva). Kuumenna kattilan pohjalla voi ja kuullota sipulit siinä, kunnes ne ovat läpikuultavia. Lisää hienonnettu chili ja maissinjyvät ja paista hetki käännettäen. Lisää vesi ja kasvisliemi ja anna kiehahtaa. Keitä hiljalleen noin 10 minuuttia. Lisää joukkoon limen mehu sekä kookosmaito. Sekoita hyvin. Ota kattila pois liedeltä ja aja tasaiseksi sauvasekoittimella. Laita keitto takaisin liedelle, anna kiehahtaa, maista ja lisää tarvittaessa suolaa ja pippuria. Koristele chilillä ja korianterilla.



PAINOT	Raaka	Kypymäärä	Kypä	Jakelu	Lopullinen
kokonaispaino	1 179 kg	0 %	1,179 kg	0 %	1,179 kg
annosluku	118 n		118 q		118 q
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishinta	2,11 €	0,00 €		2,11 €	
laskuhinta	1,79 €	0,00 €		1 79 €	
annoshinta	0,21 €	0,00 €		0 21 €	

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energia:	0,51 MJ	Rasva:	6,19 g	Tiamiini (B1):	0,11 mg
	511,23 kJ	Tyydyttyneet:	3,86 g	Riboflaviini (B2):	0,06 mg
	122,18 kcal	Hiliidraatti:	12,29 g	C-vitamiini:	3,99 mg
Suola:	0,45 g	Proteiini:	3,10 g	Rauta:	0,83 mg

Munakoisosipsit

annosluku
22annokas
10 kpltarjous
Kasvis Kaarin

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	oletuspaino	Hinnat verotilalla	
					a-hinta €/kg	rv-hinta €
1 Munakoiso		0,400 kg		0,400 kg	2,99	1,20
Kumina					6,78	
Paprika jauhe					5,24	
Sipulijauhe					7,50	
Valkosipulijauhe					6,46	
Oliiviöljy	4 ½ rkl	0,070 kg		0,070 kg	8,12	0,57
Suola					0,52	

Vuoraa pelti leivinpaperilla. Viipaloi munakoiso mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi ja laita leivinpaperilla vuoratulle peltille tasaisesti vierekkäin. Sekoita mausteet ja öljy munakoisoihin. Paista 100 asteisessa uunissa noin 1,5 tuntia tai kunnes ne ovat rapeita. Tarjoile keiton kanssa.

PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,470 kg	30 %	0,329 kg	0 %	0,329 kg
annosluku	47 n		33 g		33 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	1,77 €	0,00 €		1,77 €	
alkoholi	5,38 €	0,00 €		5,38 €	
annoshinta	0,16 €	0,00 €		0,16 €	

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energia:	0,90 MJ	Rasva:	21,45 g	Tiamiini (B1):	0,05 mg
	898,27 kJ	Tyydyttyneet:	2,99 g	Riboflaviini (B2):	0,04 mg
	214,69 kcal	Hiliidraattit:	3,76 g	C-vitamiini:	6,06 mg
Suola:	0,01 g	Proteiini:	0,61 g	Rauta:	0,33 mg

Palsternakat, latva-artisokat, sipulit

annoskoko

297

annoskoko

10 kpl

tarjous

KasvisKaarin

ruoka-aineen nimi	vetomäärä	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verotilais a-hinta €/kg	myöhinta €
1 <i>Palsternakat</i>						
Palsternakka		2,000 kg	27 %	2,740 kg	3,42	9,37
Valkosipuli kynsi	18,7 kpl	0,075 kg		0,075 kg		
Oliiviöljy					8,12	
Suola					0,52	
Mustapippuri rouhe					14,50	

Kuori palsternakat ja leikkaa ne lohkoiksi. Nosta lohkot öljyyn 900°C:een. Kuori ja halkaise valkosipulinkynnet ja sekoita palsternakalohkoihin. Valuta päälle oliiviöljyä ja mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita. Paahda uunissa noin 20 minuuttia.

2 *Sipuli ja latva-artisokat*

Sipuli	3 ¾ dl	0,350 kg	6 %	0,372 kg	3,59	1,34
Oliiviöljy					8,12	
Sokeri	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	1,21	0,12
Papu valkea		0,100 kg		0,100 kg	4,86	0,49
Latva-artisokka		0,350 kg		0,350 kg		
Suola					0,52	
Mustapippuri rouhe					14,50	

Kuori sipulit ja leikkaa ne lohkoiksi. Ruskista lohkoja öljyssä muutaman minuutin ajan. Ripottele päälle sokeri ja anna sipuleiden karamellisoiutua. Lisää keitetyt pavut pannulle ja kuumenna. Jaa artisokat reiluihin paloihin ja lisää papujen ja sipuleiden joukkoon. Mausta suolalla ja pippurilla.



PAINOT	Raaka	kypymäärä	Kypsä	jakelu	Lopullinen
kokonaispaino	2,975 kg	0 %	2,975 kg	0 %	2,975 kg
annoskoko	297 g		297 g		297 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	11,32 €	0,00 €		11,32 €	
löhön hinta	3,81 €	0,00 €		3,81 €	
annos hinta	1,13 €	0,00 €		1,13 €	

Punaviinikastike

annoskoko 4 n
annoslaji 10 kpl
tarkennus KasvisKaarin

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	oletuspaino	Hinnat verotilalla	
					e-hinta €/kg	rv-hinta €
1 Balsamiviinietikka		0,050 kg		0,050 kg	5,03	0,25
Punaviini	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	4,28	0,43
Appelsiini	0,5 kpl	0,150 kg	29 %	0,211 kg	1,30	0,27
Timjami, tuore	0,3 kpl	0,010 kg		0,010 kg	21,42	0,21
Hunaja	½ dl	0,070 kg		0,070 kg	5,79	0,41
Oliiviöljy	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	8,12	0,81
Suola					0,52	
Mustapippuri rouhe					14,50	

Sekoita kattilassa balsamiviinietikka, punaviini, appelsiiniasta puristettu mehu ja sen kuori, timjami ja hunaja. Keitä kokoon kunnes siitä on puolet jäljellä. Anna jäähtyä. Lisää oliiviöljy kastikkeeseen ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Mausta suolalla ja pippurilla, lämmitä varovasti ennen tarjoilua, ei saa enää päästää kiehumään!

PAJNOT	Raaka	kypsyysaika	Kypsä	jakelu	Lopullinen
kokonaispaino	0,480 kg	0 %	0,480 kg	0 %	0,480 kg
annoskoko	48 n		48 q		48 q
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishinta	2,38 €	0,00 €		2,38 €	
kllohinta	4,96 €	0,00 €		4,96 €	
annoshinta	0,24 €	0,00 €		0,24 €	

RAVINTOSISÄLTÖ Saanti 100 g kohden

Energia:	1,11 MJ	Rasva:	21,05 g	Tiamiini (B1):	0,02 mg
	1111,81 kJ	Tyydyttyneet:	2,93 g	Riboflaviini (B2):	0,03 mg
	265,72 kcal	Hilsihydraatti:	14,43 g	C-vitamiini:	12,05 mg
Suola:	0,00 g	Proteiini:	0,44 g	Rauta:	0,29 mg

Kirsikkainen juustokakku

annosluku
100annokas
12 kpltarkennus
Kasvis Kaarin

ruoka-aineen nimi	valmistus	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	Hinnat verotilais	
					a-hinta €/kg	rv-hinta €
1 Digestive keksi	8,3 kpl	0,125 kg		0,125 kg		
Voi normaalisuolainen	4 ½ rkl	0,075 kg		0,075 kg	3,78	0,28
Tuorejuusto		0,300 kg		0,300 kg	12,23	3,67
Sokeri tomu	1 dl	0,080 kg		0,080 kg	1,77	0,11
Vaniljasokeri	1 ¼ tl	0,005 kg		0,005 kg	10,15	0,05
Sitruunamehu	½ tl	0,003 kg		0,003 kg	5,90	0,02
Kerma kuohu	2 ½ dl	0,250 kg		0,250 kg	4,25	1,06
Kirsikkahillo		0,284 kg		0,284 kg	10,24	2,91

Laita keksit tehosekoittimeen ja käytä konetta, kunnes ne muuttuvat muruiksi. Lisää voi ja sekoita uudelleen, jotta seos paakkuuntuu.
Painele seos leivinpaperilla vuorattuun irtopohjavuokaan, jonka halkaisija on 20 cm. Painele pohja hieman reunojen päälle.
Sekoita tuorejuusto, tomusokeri, vaniljasokeri ja sitruunamehu kulhossa tasaiseksi seokseksi.
Vatkaa kerma kevyeksi vaahdoksi ja kääntele se tuorejuustoseokseen varovasti.
Lusikoi tuorejuustotäyte keksipohjan päälle ja tasoita ruolijalla. Laita kakku jääkaappiin tarjoiluun asti. Kun olet valmis tarjoamaan kakun, ota se pois vuoasta ja levitä kirsikkahillo sen päälle.

2 Lisäksi:

Lakritsikastike 2 dl 0,200 kg 0,200 kg 8,56 1,71

Tarjoa kakku lakritsikastikkeen kera.



PAINOT	Raaka	kypsyysaika	Kypsä	jakelu	Lopullinen
kokonaispaino	1,302 kg	0 %	1,302 kg	0 %	1,302 kg
annosluku	109 n		109 q		109 q
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishinta	9,81 €	0,00 €		9,81 €	
löhkihinta	7,53 €	0,00 €		7,53 €	
annoshinta	0,82 €	0,00 €		0,82 €	

LIITE 3 Asiakastyytyväisyyskysely-lomake

Hei!

Olemme neljännen vuoden restonomiopiskelijoita ja toteutamme opinnäytetyömme koskien Ravintola Kaarinin kasvisruokia. Olemme erittäin kiitollisia, jos täytät oheisen palaute-lomakkeen.

Kiitos! ☺

Saija Rintala & Mervi Lehtola

Asiakaspalaute

Ympyröi paras vaihtoehto

1. Oletko ruokaillut Ravintola Kaarinissa aiemmin?

Kyllä En

2. Oletko aiemmin tilannut kasvisruokavaihtoehdon Ravintola Kaarinissa?

Kyllä En

3. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, mitä mieltä olet ollut kasvisruoan laadusta?

Erittäin hyvä

Kohtuullinen

Huono

4. Mitä mieltä olet tänään syömiesi annoksien ulkonäöstä? Valitse välillä 1-5 (1=huono, 5=erittäin hyvä)

Alkuruoka:	1	2	3	4	5
Pääruoka:	1	2	3	4	5
Jälkiruoka:	1	2	3	4	5

5. Mitä mieltä olet tänään syömiesi annoksien mausta? Valitse välillä 1-5 (1=huono, 5=erittäin hyvä)

Alkuruoka:	1	2	3	4	5
Pääruoka:	1	2	3	4	5
Jälkiruoka:	1	2	3	4	5

6. Oliko kasvislounas mielestäsi:

Onnistunut

Suhteellisen onnistunut

Epäonnistunut

Perustele **vastaukse-**
si: _____

Vapaa **sa-**
na: _____

LIITE 4 Ensimmäisen toteutuksen menu

Alkuruoka:

Karpalo-halloumi couscous

Couscousta, karpaloita ja halloumijuustoa rucolapedillä

Pääruoka:

Pähkinäkuorrutettua tofua

Sitruuna-oregano perunoita

Bearnaisekastiketta

L

Jälkiruoka:

Suklaamoussea

Mariannevaahtoa

VL

LIITE 5 Toisen toteutuksen menu***Alkuruoka:******Avokado-pähkinäsalaatti ja vuohenjuustotoast***

Salaattisekoitusta, avokadoa, saksanpähkinää, päärynää ja tomaattia

M, G

Vuohenjuustotoast

tai

Maissikeitto chilillä ja limellä, munakoisosipsejä

G, M

Pääruoka:***Karamellisoitua sipulia ja latva-artisokkaa***

Paahdettua palsternakkaa

Valkoisia papuja

Punaviinikastiketta

G, M

Jälkiruoka:***Kirsikkainen juustokakku***

Lakritsikastike

VL

LIITE 6 Menukokonaisuuksien katelaskelmat

Kaarin torstai menu				ruokailijamäärä		kehennus																	
				1																			
ruokajärjestyska-aineet	annoskoko	a-hinta €/kg	rivihinta €																				
Karpalo-halloumi couscous	148 g	1,02	1,02																				
Pähkinäkuorrutettu tofu ja sitruuna-oreganoperunat	298 g	1,27	1,27																				
Bearnaisekastike pähkinätofuille	81 g	0,25	0,25																				
Suklaamousse	113 g	0,51	0,51																				
yhteensä	618 g																						
KUSTANNUKSET				Raaka-aineet		Muut kustannukset		Yhteensä															
annoshinta		3,05 €		0,00 €		3,05 €																	
HINTALASKELMA				annoksia		hinnat		raaka-aineet		muut		yhteensä		kate-%		kate €		alv-osuus		myyntihinta		alv-%	
				1 kpl		veroton		2,69 €				2,69 €		39,28		1,74		0,58 €		5,01 €		13,0	

Kaarin perjantai menu salaatilla

		ruokailijämäärä		tarjonnus	
		1			
ruokailijemäärä		annoskoko	annoskoko	hinta €/kg	hinta €
Avokado-pähkinäsalaatti ja vuohenjuustotoast		140 g		0,64	0,64
Palsternakat, latva-artisokat, sipulit		297 g		1,13	1,13
Punaviinikastike		48 g		0,24	0,24
Kirsikkainen juustokakku		109 g		0,82	0,82
yhteensä		594 g			
KUSTANNUKSET		Raaka-aineet		Muut kustannukset	
annoshinta		2,83 €		0,00 €	
				Yhteensä	
				2,83 €	
HINTALASKELMA		annoksia	hinnat	raaka-aineet	muut yhteensä kate-% kate € alv-osuus myyntihinta alv-%
Kaarin perjantai		1 kpl	veroton	2,50 €	2,50 € 43,57 1,93 0,58 € 5,01 € 13,0

Kaarin perjantai menu keitolla

		ruokailijamäärä	tarjonnus							
		1								
ruokajärjestysaineet		annoskoko	a-hinta €/kg	rivihinta €						
Maissikeitto chilillä ja limellä		118 g	0,21	0,21						
Palsternakat, latva-artisokat, sipulit		297 g	1,13	1,13						
Punaviinikastike		48 g	0,24	0,24						
Kirsikkainen juustokakku		109 g	0,82	0,82						
Munakoisosipsit		33 g	0,18	0,18						
yhteensä		605 g								
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä							
annoshinta	2,58 €	0,00 €	2,58 €							
HINTALASKELMA	annoksia	hinnat	raaka-aineet	muut	yhteensä	kate-%	kate €	alv-osuus	myyntihinta	alv-%
kaarin perjantai	1 kpl	veroton	2,28 €		2,28 €	48,53	2,15	0,58 €	5,01 €	13,0